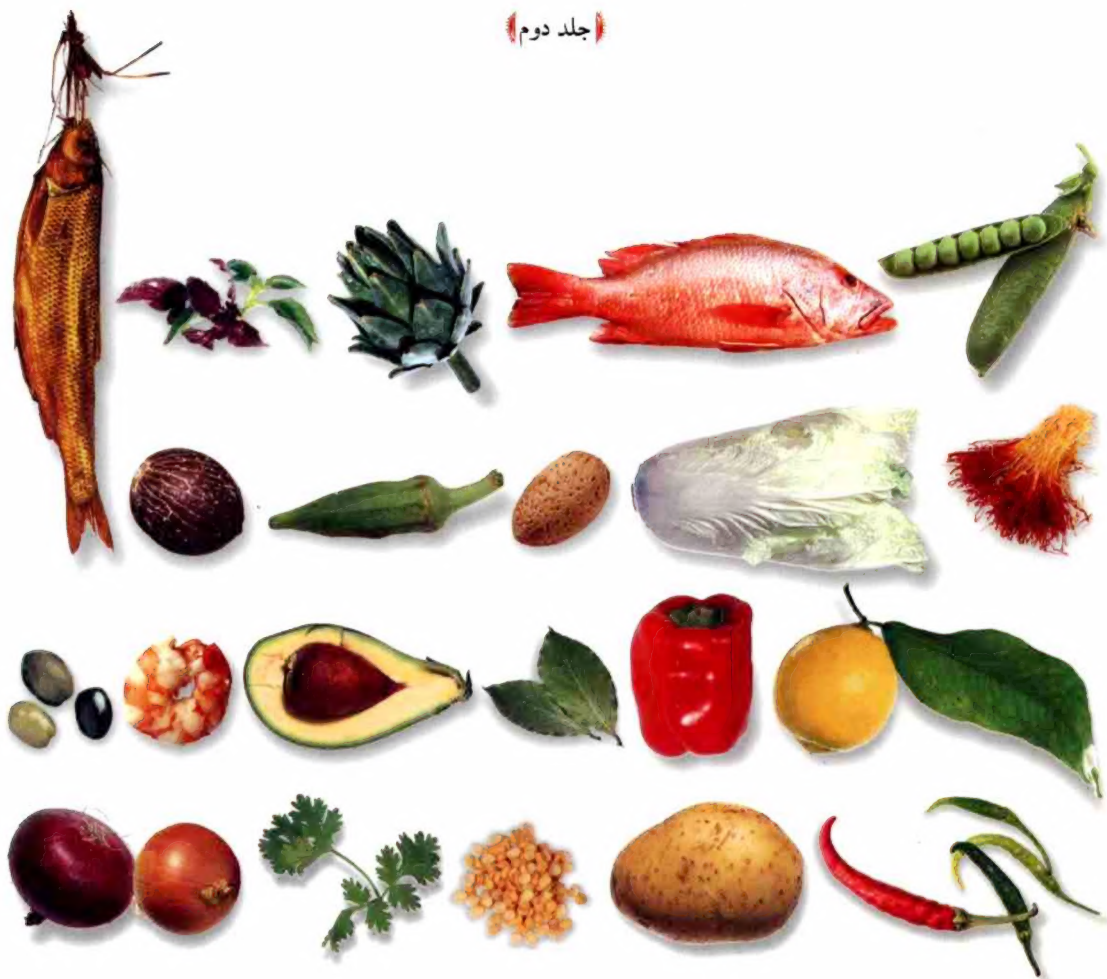


کتاب مستطاب آشپزی از سیرتاپاز

نجف دریابندری
با همکاری فهیمه راستکار

جلد دوم





کتاب بستاب
آشپزی
از سرتایاز



کارنامه کار و زندگی ۱۱

تهران، مهرگان ۱۳۸۴



در چای بست اگر تو نام بگویم و از رحمت ببرم
 چون رخسار تابناک شد روشن
 ماند زخمت کل بود و کلشن
 ماند پنهان کیو و جنگ پشن
 مرگانت می که ز کز زبشن

اینان کینت بخت کیو و پشن پرسیند
 تقریری خوش کرد و بنام جمیع فضیل او را پسند
 استند مصابحت و مباحثت با اینان
 مستأنس شد شعرا و استقامت میکند و سر لطف بدید و لطیف دیگر در میان می آوردند
 و فردوسی در تمام بدید نهایت تکب و پوار بود
 پرستی باب بدید سوار
 بر آورده ای ز خیل گزرت و
 بر چرخ پرن و دست ارتقال
 سپیش بیک مقلب طال
 و چون شوی غزین رتقای ابوالقاسم برده ایچ فنون نضر معلوم کردند
 راه داندخت مجلس سلطان و طرق معرفت او با جماعت آستان
 سنده و دید شد تا او را با یک که از نه های مجلس سلطان بود ملاقات افتاد و جلالت و برشته سوادت ببرم و حکم کرد و انیس

مجلس ملاقات فردوسی با شعرای دربار غزنوی (پریان کردن مرغ) منسوب به کمال الدین بهزاد از شاهنامه طهماسبی، (۱۴ × ۲۰ سانتی متر)
 ۹۰۴ هجری شمسی / حدود ۹۳۰ هجری قمری / ۱۵۲۵ میلادی. از مجموعه پرنس صدرالدین آقاخان، ژنو، شماره M 185.

در این مجلس عنصری و فرخی و عسجدی، شعرای دربار سلطان محمود، فردوسی (گوشه چپ) را که برای ارائه شعر خود آمده است آرایش می‌کنند، به این ترتیب که هر کدام یک مصراع از یک رباعی را می‌سازند و از فردوسی می‌خواهند رباعی را تمام کند؛ فردوسی چنین می‌کند و آن‌ها از چایکی فردوسی و شیوایی سخن او در شگفت می‌شوند. متن رباعی در بالای مجلس، گوشه راست، دیده می‌شود. کارشناسان مینیاتور این مجلس را یکی از کارهای معروف منسوب به کمال الدین بهزاد می‌دانند.

کتاب سبزی

نجف دریابندری
باهمکار و فهیمه راستکار

جلد دوم





نشر راه

کتاب مستطاب آشیزی از سیرت پایاز نجف دریابندری با همکاری فهمیه راستکار

طرح و اجرا کارگاه نشرکارنامه

تصویرهای آرایشی و آموزشی کیانوش لطیفی، غلام علی لطیفی

آرایش و پردازش تصویرها روزبه زهرایی

طرح روی جلد حسن کریم زاده

عکس‌ها احمد رضا پناهی، سهراب دریابندری، افشین علی زاده،

عبدالحق طاهری، مانی میرصادقی

آرایش صفحه‌ها ماهور درخشانی و عادل قشقایی

حروف چینی زهرا عقیلی شمس، شهلا عقیلی شمس

نمونه خوانی لیلا شیرازی، احمد معصومی، عبدالملی عظیمی،

آذر شکری، فرشته درخشان و بهنام صدی

نمایه ۵ (فهرست راهنمای عمومی) دکتر نورالله مرادی

تنظیم فهرست‌های راهنما لیلا شیرازی

حروف به کار رفته در کتاب بدر، لوتوس، میترا، نازنین، یاقوت، کریم، رؤیا، جلال؛

نازک، سیاه، لمیده، خمیده، فشرده و کشیده

فتولیتوگرافی مگاس سید محمد سید قاسمی پور

چاپ و صحافی سازمان چاپ و انتشارات

وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی

مدیر هنری: محمد زهرایی

دستیاران: عادل قشقایی، کیانوش لطیفی، انوشه صادقی آزاد، روزبه زهرایی و ماکان زهرایی

چاپ هفتم: مهرگان ۱۳۸۴ • ۲۲۰۰ دورۀ دوجلدی (هر جلد ۹۸۴ صفحه)

© هشدار: همه حقوق کتاب مستطاب آشیزی از سیرت پایاز محفوظ است. هرگونه استفاده غیرمجاز از آن، از جمله نقل و تکثیر و پخش متن کتاب، و تصویرهای رنگی و طرح‌های خطی آن، و همچنین اقتباس از صفحه‌آرایی کتاب، کلاً و جزئاً، از طریق چاپ روی کاغذ یا ضبط روی نوار ویدئو و ضبط صوت و دیسک فشرده و دیسک کامپیوتری موجب پیگرد قانونی خواهد بود. بهره‌برداری از دستورهای خاص این کتاب در تولید انبوه منوط به اجازه رسمی مؤلف و ناشر است. نقل حد اکثر ۲۰۰ کلمه از مطالب این کتاب در مطبوعات برای یک بار به منظور معرفی و نقد با ذکر مأخذ آزاد است.

نشرکارنامه: شماره ۱۱۰، طبقه دوم، خیابان حقوقی، تهران ۱۶۱۹۹ • تلفن: ۷۷۵۰۰۶۵۰

دربابندری، نجف، ۱۳۰۸ -

کتاب مستطاب آشیزی از سیرت پایاز / نجف دریابندری؛ با همکاری فهمیه راستکار؛ مدیر هنری محمد زهرایی؛ عکاس: احمد رضا پناهی، ... [و دیگران]؛ طرح‌های آموزشی و آرایشی: کیانوش لطیفی؛ پردازش تصویرها: روزبه زهرایی؛ صفحه‌آرا: عادل قشقایی. — تهران: نشرکارنامه، ۱۳۷۸. ۲ ج. (۱۹۶۵ ص.) مصور (بخشی رنگی). — (کارنامه کار و زندگی: ۱) فهرست نویسی بر اساس اطلاعات فیبا. این کتاب چهار پیوست دارد با عنوان‌های: فرموج پز (مایکروویو)؛ یخ بند (فریزر)؛ فرهنگ واژه‌ها و اصطلاح‌ها؛ نمایه‌ها. واژه‌نامه. کتاب‌نامه.

۱. آشیزی. ۲. آشیزی ایرانی. ۳. آشیزخانه — وسایل و تجهیزات — تاریخ. ۴. آشیزی — اصطلاح‌ها و تعبیرها. ۵. آشیزی — تحقیق. ۶. آشیزی — ایرانی — سبک‌های محلی. الف. راستکار، فهمیه، ۱۳۱۲. ب. زهرایی، محمد، ۱۳۲۸. ج. پناهی، احمد رضا، ۱۳۳۱. د. لطیفی، کیانوش، ۱۳۴۴. ه. طرح. زهرایی، روزبه، ۱۳۵۲. و. طراح. ز. عنوان. ژ. عنوان. ح. عنوان. آشیزی از سیرت پایاز.

۶۴۱/۵

TX۷۲۵/آ ۱۵۴

۲۷۸-۲۲۶۸۸

کتابخانه ملی ایران

جلد دوم. شابک ۹۶۲-۳۳۱-۰۱۱-X • ۹۶۲-۴۳۱-۰۱۱-X Vol. II. ISBN 964-431-011-X

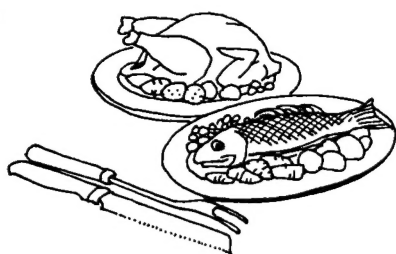
دورۀ دو جلدی. شابک ۹۶۲-۳۳۱-۰۱۲-۸ • ۹۶۲-۴۳۱-۰۱۲-۸ 2 Vol Set. ISBN 964-431-012-8

مراکز پخش و فروش: فروشگاه بزرگ شهرکتاب [لوگو] کارنامه، خیابان شهید باهنر (نیاوران)، شماره ۲۴۶، تلفن ۲۲۲۸۵۹۶۳ و ۲۲۲۸۵۹۶۴



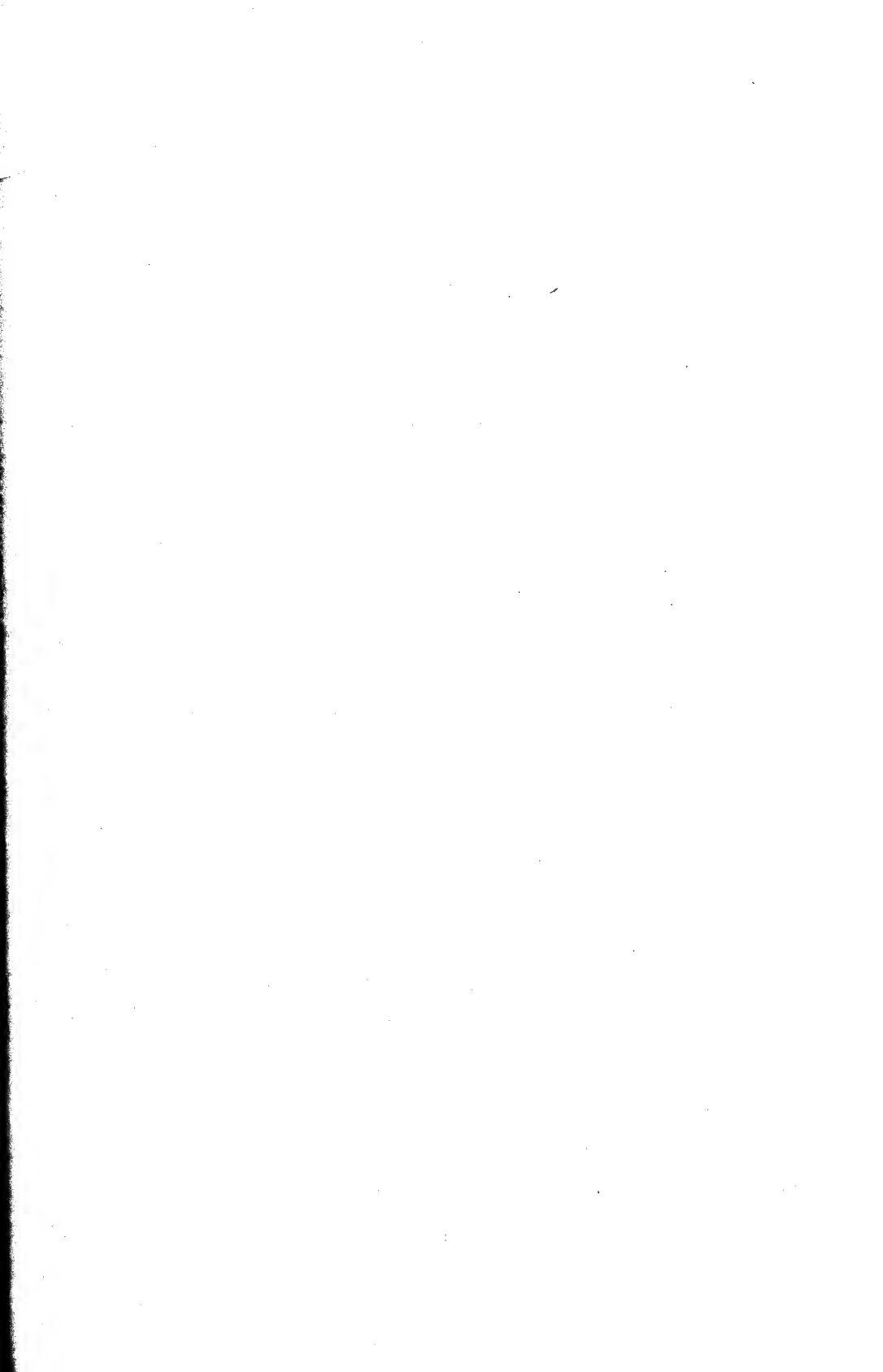






بخش دوازدهم

خوراک





فصل شصت و هفتم: خوراک گوشت

منظور از خوراک گوشت انواع غذاهای گوشتی است که همراه با سس، یا با آب اندک، به ویژه در آشپزی اروپایی و در تقلیدهای ایرانی از این آشپزی، پخته می‌شود. بعضی از این خوراک‌ها، به ویژه راگوی فرانسوی، به خورش ایرانی بی‌شباهت نیست.

خوراک ماهیچه

۳-۲ جاهل



ماهیچه با استخوان	نیم کیلو
پیاز، چارقال	۱
چارسبزی *	۱ دسته
زرد چوبه	۲-۱ قاشق چ
نمک و فلفل	

* جعفری، کرفس، ترخون، نعنا.

▼ ماهیچه در گذشته خوراک مورد علاقه جاهل‌های تهران بود، چون عقیده داشتند که خوردن ماهیچه بدن خورنده را هم ماهیچه‌دار می‌کند. در هر حال غذای ساده و خوش مزه‌ای است که با ماهیچه گوسفند یا گوساله، با استخوان یا بی‌استخوان، می‌توان درست کرد. با استخوان آب ماهیچه خوش مزه‌تر می‌شود و استخوان را پس از پختن می‌توان کشید.

گوشت را با ۲ لیتر آب در یک دیگ روی آتش تیز بگذارید و کف آن را بگیرید؛ سپس پیاز و چارسبزی را اضافه کنید، آتش را کم کنید، در دیگ را ببندید و گوشت را ۳ ساعت بپزید تا از استخوان جدا شود. در پایان ساعت دوم نمک و فلفل و زرد چوبه بزنید و در دیگ را نیمه‌باز بگذارید تا مقدار آب گوشت به حدود ۲ پیمانه برسد. استخوان گوشت را بکشید، به طوری که ماهیچه از ریخت نیفتد. ماهیچه‌ها را درسته در دیس

بچینید. آب را می‌توانید روی ماهیچه بدهید یا در ظرف جداگانه‌ای بکشید و کنار ماهیچه بگذارید.

دست پیچ با سس پرتقال (انگلستان)

۶-۷ نفر



۲ کیلو سینه گوساله، یک پارچه، بی‌استخوان

* (۱) مایه تویی

۱ پیمانه	گرد نان
۱ پیمانه	کشمش بی‌دانه
۱ پیمانه	مغز گردو، نیم کوب
۲	تخم مرغ سفت، خرد کرده
۱ پیمانه	خلال پوست پرتقال، جوشانده
۲-۱ گردو	کره
	شیر
	جوز بویا
	نمک و فلفل

* (۲) سس

۱	پیاز، رندیده
۲	پرتقال، پوست گرفته
۱ قاشق م	شکر
۲ قاشق	آرد
۲-۱ گردو	کره
	جوز بویا
	نمک و فلفل

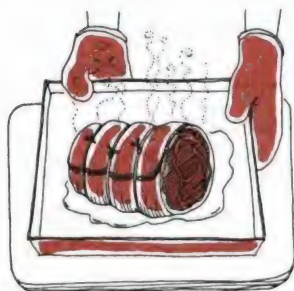
* (۱) مایه تویی: گرد نان را در بادیه بریزید و آن قدر شیر اضافه کنید که خمیر نسبتاً شلی به دست آید. تخم مرغ، خلال پوست پرتقال، مغز گردو، کشمش و ۱ گردو کُره آب کرده را روی خمیر گرد نان بریزید و زیر و رو کنید، نمک و فلفل و اندکی جوز بویا پاشید و زیر و رو کنید. اگر مایه سفت شد کمی شیر اضافه کنید (شل نشود). اکنون سینه گوساله را پاک کنید، بشویید، و خشک کنید. سپس مانند سفره روی تخته کار فرش کنید، به طوری که رویه بیرونی آن روی سینی باشد.



مایهٔ تویی را روی گوشت بریزید



گوشت را روی تخته پهن کنید



دست پیچ را از فر در آورید



گوشت را مانند قالیچه لوله کنید و ببندید

مایهٔ تویی دست پیچ را روی گوشت سینه بریزید و پهن کنید، به طوری که ۲-۳ سانتی متر از لبهٔ گوشت آزاد باشد. یک گلوله نخ پَرک دم دست بگذارید.

گوشت را از طرف پهن تر لوله کنید تا به شکل قالیچهٔ لوله شده درآید. بانخ پَرک تمام طول لوله را به فاصلهٔ ۳ سانتی متر ببندید. (در این کار ممکن است به کمک یک نفر دیگر احتیاج داشته باشید.) یک گردو بیشترک از کره بردارید و با دست روی گوشت پیچیده بمالید. نمک و فلفل بپاشید.

فرگاز را روی ۲۰۰ درجهٔ

سانتی گراد داغ کنید. گوشت دست پیچ را در سینی فر در طبقهٔ وسط فر بگذارید و ۲ ساعت بیشترک بپزید. چندبار سر بزنید، اگر دیدید رویهٔ دست پیچ زیادی برشته می شود، یک ورق آلومینیوم (فویل) روی تخته پهن کنید، دست پیچ را از فر در آورید، در ورق آلومینیوم بپیچید، و دوباره در فر بگذارید تا رنگ آن تیره نشود.

در پایان پخت دست پیچ را در آورید و بگذارید کمی خنک شود، سپس نخ آن را بکشید، و با کارد بُرش دست پیچ را ورقه ورقه کنید (اگر اهل نمایش هستید این کار را می توانید سر سفره انجام دهید). سس زیر را روی دست پیچ بدهید، یا در ظرف جداگانه کنار آن بگذارید.

★ (۲) سس: این سس را طبعاً باید پیش از پایان پخت دست پیچ شروع کنید و پس از برداشتن آن از سینی فر تمام کنید.

گوشت خالص پرتقال را در آورید و روی تخته ساطوری کنید (زیاد له نشود). کره را در تابه روی آتش ملایم داغ کنید و پیاز را در آن تفت بدهید تا بلوری شود. شکر را اضافه کنید و بچرخانید تا رنگ بگیرد. آرد را اضافه کنید و ۲-۳ دقیقه بچرخانید. گوشت پرتقال را با نیم پیمانه آب اضافه کنید و با کاردک چوبی هم بزنید تا سس غلیظ شود.

هرچه آب و روغن در سینی فر جمع شده است روی سس بریزید، نمک و فلفل بزنید و اندکی جوز بویا بپاشید، سپس بردارید.

رُتی در پوسته نان (فرانسه)



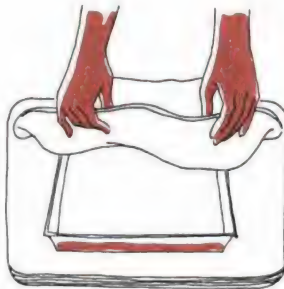
نیم کیلو
۸۰۰ گرم
خمیر*
۱ تخم مرغ
۱ کره
نمک و فلفل

۷-۸ نفر

* این خمیر را از روی دستور خمیر بریوش (← ۱۷۵۰) آماده کنید.



نورد را روی لبه سینی بکشید



خمیر را روی سینی بیندازید



با قلم مو روی خمیر تخم مرغ بمالید...



فیله را روی خمیر بگذارید و لبه های خمیر را روی آن برگردانید

۳ ساعت پیش از صرف غذا یک تابه استیک را روی آتش تیز داغ کنید. فیله درسته را بدون روغن در تابه بگذارید و بغلتانید تا تمام رویه آن طلایی شود؛ سپس بردارید، نمک و فلفل بپاشید و بگذارید ۲ ساعت بماند.

فرگاز را روی ۲۰۰ درجه سانتی گراد داغ کنید. سینی فر را کره بمالید. خمیر را روی تخته با نورد به نازکی ۳ تیغه کارد پهن کنید و روی سینی بیندازید. نورد را روی لبه سینی بکشید، تا حاشیه اضافی خمیر جدا شود، سپس حاشیه خمیر را بردارید و نگه دارید. تخم مرغ را در پیاله بشکنید و با چنگال بزنید.

فیله را روی خمیر بگذارید

ولبه های خمیر را از هر چهار طرف روی آن برگردانید و با کمک تخم مرغ زده به هم بچسبانید. باریک های حاشیه خمیر را به شکل شبکه پیچازی روی بسته بخوابانید و باقی مانده تخم مرغ را روی آن بمالید.

سینی رُتی را در فر بگذارید. پس از ۲۵ دقیقه بیرون بیاورید، سپس رُتی را در ورقه آلومینیوم (فویل) بپیچید، و ۳۵ دقیقه دیگر در فر بگذارید.
 فر را خاموش کنید. پس از ۱۰ دقیقه رُتی را بیرون بیاورید و پیش از بریدن بگذارید از داغی بیفتد (رُتی داغ هنگام بریدن خرد می شود).
 رُتی را ورقه ورقه ببرید و با نوعی سس (← سس گوشت، صفحه ۵۶۱-۵۹۸) و تره بار پخته به ویژه گراتن سیب زمینی و گل کلم (← صفحه ۱۱۷۱) سر سفره بگذارید.

بیف استروگانوف (۱) • (روسیه)



۴-۵ نفر

فیله گوساله	نیم کیلو
پیاز، ساطوری	۱
شوید، ساطوری	۳-۴ قاشق
قارچ، ورقه ورقه	۲۵۰ گرم
خامه	۱ پیمانه
ماست	۲ قاشق
کره	۲-۳ گردو
کاشا (← ۸۳۷)، برای ۴-۵ نفر	
نمک و فلفل	

▼ بیف استروگانوف غذایی است روسی که در بیرون از روسیه، از جمله در ایران ما، شکل های دیگری پیدا کرده است. در روسیه بیف استروگانوف نه با سیب زمینی سرخ کرده بلکه با نوعی دمی بلغور به نام کاشا همراه است. دستور تهیه شکل ایرانی و فرانسوی بیف استروگانوف در زیر می آید؛ اول به شکل اصلی آن توجه کنید. اگر کاشا و مواد خام را از پیش آماده کرده باشید، درست کردن بیف استروگانوف روسی بیش از چند دقیقه طول نمی کشد.

فیله را به صورت ورقه های نازک به طول ۵-۶ سانتی متر برید و ورقه ها را روی تخته به صورت رشته های نازک در آورید. ماست را در خامه بریزید و هم بزنید و ۲-۳ ساعت بیرون یخچال بگذارید تا خامه کمی ترش شود.

دو تابه روی اجاق بگذارید (تابه معمولی، تابه استیک)، کره را نصف کنید و در تابه ها بیندازید. کره را در تابه روی آتش ملایم داغ کنید و پیاز را در آن تفت بدهید تا بلوری شود، قارچ را اضافه کنید و ۳-۴ دقیقه بچرخانید. نمک و فلفل بپاشید، بردارید و گرم نگه دارید.

کره تابه استیک را روی آتش ملایم داغ کنید، سپس آتش را تیز کنید، گوشت را در تابه بریزید و با کاردک چوبی بچرخانید تا رنگ گوشت برگردد. آتش زیر تابه را خاموش کنید. خامه را روی پیاز و قارچ بریزید و روی آتش ملایم زیر و رو کنید تا داغ شود. گوشت را اضافه کنید، زیر و رو کنید و در دیس بکشید. دیس را با شوید ساطوری آرایش کنید و همراه با کاشا سر سفره بگذارید.

◀ به جای شوید جعفری ساطوری هم می توان به کار برد.

بیف استروگانوف (۲) • (ایران)

۴-۵ نفر



راسته گوساله، رشته رشته	نیم کیلو
پیاز، رنده	۱
سیب زمینی، خلال کرده کبریتی	۱ کیلو
قارچ، ورقه ورقه	۱۵۰ گرم
خامه	۱ پیمانه
شیر	۱ پیمانه
آرد	۱ قاشق
کره	۲-۱ گردو
روغن	
نمک و فلفل	

کره را در یک دیگچه روی آتش ملایم داغ کنید و پیاز را در آن تفت بدهید تا بلوری شود. قارچ را اضافه کنید و ۳-۴ دقیقه تفت بدهید. آرد را اضافه کنید و ۲-۳ دقیقه بچرخانید. شیر را با کمی نمک اضافه کنید و بگردانید تا مایه غلیظ شود. بردارید و کنار بگذارید.

به عمق ۳-۴ سانتی متر روغن در تابه بریزید و روی آتش تیز داغ کنید. خلال سیب زمینی را در روغن بریزید و پس از ۱۰-۱۲ دقیقه که خود را گرفت زیر و رو کنید تا سرخ شود، سپس با قاشق سوراخ دار بردارید و روی حوله کاغذی بگذارید تا روغن آن چیده شود.

۲-۱ قاشق روغن را در یک تابه روی آتش ملایم داغ کنید و گوشت را در آن بیندازید. نمک و فلفل بپاشید و با کاردک چوبی چند بار بچرخانید تا رنگ گوشت برگردد. مایه آرد و شیر را روی گوشت بریزید و بگذارید به جوش بیاید، سپس خامه را اضافه کنید و هم بزنید. همین که خواست به جوش بیاید بردارید و در دیس بکشید. سیب زمینی سرخ کرده را روی دیس بریزید و داغ سر سفره ببرید.

◀ به جای راسته گوساله، سینه مرغ یا بوقلمون هم می توان به کار برد.

بیف استروگانوف (۳). (فرانسه)

۴-۳ نفر



نیم کیلو فیله گوساله، رشته رشته
 ۲ پیاز، حلقه حلقه
 ۲۵۰ گرم قارچ، ورقه ورقه
 ۲-۱ قاشق رب گوجه فرنگی
 ۱ قاشق گرد پاپریکا (← ۲۲۵)
 ۱ قاشق ۲ خردل
 ۲ پیمانه خامه
 ۲-۱ گردو کره
 روغن
 نمک و فلفل

کره را در تابه روی آتش ملایم داغ کنید و پیاز را در آن تفت بدهید تا بلوری شود. قارچ را اضافه کنید و ۵-۶ دقیقه بچرخانید.
 رب گوجه فرنگی و خردل و پاپریکا را اضافه کنید و ۲-۳ چرخ بدهید. یک پیمانه آب اضافه کنید و به جوش بیاورید. داغ نگه دارید.
 ۲-۳ قاشق روغن در یک دیگچه روی آتش ملایم داغ کنید و گوشت را ۲-۳ دقیقه در آن تفت بدهید. نمک و فلفل بپاشید و هم بزنید، سپس مایه پیاز و قارچ را با خامه اضافه کنید. زیر و رو کنید، در ظرف داغ بکشید و با نان سفید تازه سرسره بگذارید.
 ◀ فرانسوی‌ها در این غذا خامه ترش به کار می‌برند، که مخلوط خامه و ماست چکیده می‌تواند جانشین آن شود.

پای سیب زمینی (شیلی)

۴-۳ نفر



* (۱) پای
 ۳-۲ سیب زمینی درشت، پوست گرفته، چارچاق
 ۱ تخم مرغ، زده
 ۲ گردو کره، نرم
 شیر
 فلفل سفید
 نمک

* ۲) پینو (مایه توی پای)

گوشت گوساله، چرخ کرده	۲۵۰ گرم
پیاز درشت، ساطوری	۱
تخم مرغ سفت، خرد کرده	۱
زیتون سبز، هسته گرفته، خرد کرده	۱۵ دانه
کشمش بی دانه، خیسانده	۲ قاشق
گرد پاپریکا (← ۲۲۵)	۱ قاشق
نعنای خشک و آویشن، کف مال	۱ قاشق چ
فلفل قرمز، ساییده	۱ قاشق چ
زیره	
روغن	
نمک و فلفل	

* ۱) پای: سیب زمینی را در دیگچه آب نیم ساعت بپزید تا نرم شود. در آب کش بریزید و بگذارید خنک شود، سپس با کمی کره و شیر بکوبید و هم بزنید. نمک و فلفل بپاشید و بزنید تا سیب زمینی پوک شود. تخم مرغ را روی سیب زمینی بریزید و با قاشق چوبی مخلوط کنید. فر را روی ۱۸۰ درجه سانتی گراد داغ کنید.

* ۲) پینو: ۲-۳ قاشق روغن در تابه کوچک روی آتش ملایم داغ کنید. سپس اندکی از گرد پاپریکا را کنار بگذارید، باقی را در روغن بریزید و تفت بدهید تا روغن قرمز و پاپریکا قهوه‌ای شود. تابه را بردارید و روغن آن را در تابه بزرگی خالی کنید. تابه بزرگ را روی آتش ملایم بگذارید.

پیاز را در روغن داغ بریزید و ۷-۸ دقیقه تفت بدهید تا بلوری شود. گوشت و کشمش را با اندکی نمک و فلفل و سبزی خشک و اندکی زیره و فلفل قرمز اضافه کنید و ۸-۱۰ دقیقه تفت بدهید. تابه را از روی آتش بردارید، تخم مرغ و زیتون را اضافه کنید و هم بزنید. برای گذاشتن در میان پای کنار بگذارید.

پینو را با کمی شیر روی آتش ملایم داغ کنید. آرد را در نیم پیمانه شیر حل کنید و روی پینو بریزید. روی آتش ملایم هم بزنید تا پینو غلیظ شود.

نیمی از مایه سیب زمینی را در کف ظرف بلور یا چینی نسوز پهن کنید. پینو را روی سیب زمینی بریزید. باقی سیب زمینی را روی پینو پهن کنید، به طوری که روی پینو را بپوشاند. باقی گرد پاپریکا را روی سیب زمینی بپاشید و ظرف را ۲۵-۳۵ دقیقه در طبقه وسط فر بگذارید تا رویه آن برشته شود. بردارید و داغ سر سفره ببرید.

چیلی کُن کارنه (مکزیک)



۵-۶ نفر

گوشت، چرخ کرده	نیم کیلو
پیاز، ساطوری	۱
سیر، کوبیده	۳-۲ پر
لوبیا چیتی یا قرمز، شب خیسانده	نیم کیلو
خمیر فلفل دلمه‌ای قرمز	۳-۴ قاشق
فلفل قرمز، ساییده	۱-۲ قاشق ج
گوجه فرنگی، پوست کنده، خرد کرده	۳-۴
رب گوجه فرنگی	۱-۲ قاشق
شکر	۱ قاشق م
برگ بو	۱ پر
روغن	
نمک و فلفل	

▼ **چیلی کُن کارنه (chili con carne)** به زبان اسپانیایی یعنی «فلفل قرمز با گوشت». در امریکا گاهی این غذا را بدون لوبیا درست می‌کنند (امریکایی‌ها این غذا را امریکایی می‌دانند)، ولی غالباً لوبیا (قرمز یا چیتی) جزو لازم آن به شمار می‌رود.

فلفلی که خود مکزیکی‌ها به کار می‌برند، یعنی چیلی (← صفحه ۲۲۶)، نوعی فلفل قرمز درشت و تیره‌رنگ است که تندی ندارد، و ساییده آن را در این غذا می‌ریزند. به جای چیلی می‌توان فلفل دلمه‌ای قرمز و رسیده به کار برد، به صورت ساییده یا خمیر. برای درست کردن خمیر آن، فلفل را روی شعله کباب کنید و در یک کیسه نایلکس لای حوله بگذارید تا خنک شود، آنگاه پوست و تخم فلفل را بگیرید و گوشت آن را در هاون بکوبید یا در مخلوط‌کن بگردانید. (نوعی فلفل قرمز شبیه به چیلی در خوزستان به دست می‌آید.) گوشت این غذا را می‌توان از گوساله یا گوسفند انتخاب کرد.

لوبیا را با برگ بو در ۶ پیمانه آب روی آتش ملایم بار بگذارید و ۳ ساعت بپزید. ۱ ساعت به پایان پخت مانده نمک بزنید، شکر را اضافه کنید و دردیگ را نیمه باز بگذارید تا آب آن تمام شود.

۲-۳ قاشق روغن در یک دیگ روی آتش ملایم داغ کنید و پیاز را در آن تفت بدهید تا بلوری شود. سیر را اضافه کنید و ۲-۳ چرخ بدهید، سپس گوشت را بریزید و بچرخانید تا رنگ آن برگردد. آتش را کم کنید و ۱۰-۱۵ دقیقه بپزید تا گوشت به روغن بنشیند.

گوجه فرنگی و رب و خمیر فلفل دلمه‌ای و فلفل قرمز ساییده را اضافه کنید و هم بزنید، سپس لوبیا

را بریزید. اگر لوبیا کاملاً بی آب باشد ۱ پیمانه آب داغ بریزید و زیر و رو کنید. درِ دیگ را ببندید و غذا را روی آتش کم حدود ۲۵-۳۰ دقیقه دیگر بپزید.
 هنگام کشیدن، برگ بورا در آورید و با نان تازه یا کته سر سفره بگذارید.

گوشت در ماء الشعیر (فلاندر، بلژیک)

۷-۸ نفر



گوشت گوساله، گردویی	۱ کیلو
پیاز، ساطوری	۱
سیر، کوبیده	۲-۱ پر
سیب زمینی، پخته، پوست گرفته، خرد کرده	۱ کیلو
جعفری یا شوید، ساطوری	۳-۴ قاشق
ماء الشعیر	۱ شیشه
شکر	۱ قاشق م
سرکه	۱-۲ قاشق
کره	۲-۳ گردو
آرد	
روغن	
نمک و فلفل	

این خوراک را مردم فلاندر بلژیک با آبجو درست می کنند، ولی چنان که در جای دیگر هم تأکید کرده ایم، مسلماً غرض از آبجو الکلی آن نیست، چون به حال الکلی در روند پخت تبخیر می شود؛ غرض مزه آبجو است، که از ماء الشعیر هم به دست می آید.

۲-۳ قاشق روغن در دیگ روی آتش ملایم داغ کنید و پیاز را در آن تفت بدهید تا اندکی رنگ بگیرد. با قاشق سوراخ دار بردارید و کنار بگذارید.

گوشت را در آرد بغلتانید و هربار پنج شش تکه در روغن تفت بدهید تا سرخ شود. سپس همه گوشت را با پیاز به دیگ برگردانید، سیر را اضافه کنید، ماء الشعیر را بریزید و به جوش بیاورید. آتش را کم کنید، در دیگ را ببندید و گوشت را ۳ ساعت بپزید. سربزنید، هرگاه لازم بود اندکی آب جوش اضافه کنید. نیم ساعت پیش از پایان پخت نمک و فلفل بزنید و شکر و سرکه را اضافه کنید.

کره را در تابه روی آتش ملایم داغ کنید و سیب زمینی را در آن بغلتانید تا داغ شود. جعفری یا شوید را روی سیب زمینی پاشید و زیر و رو کنید. سیب زمینی را پای گوشت بگذارید.

راگوی گوشت گوسفند (فرانسه)

۶-۷ نفر



۱ کیلو	شانه یا سردست گوسفند
نیم کیلو	پیاز نقلی، پوست گرفته
نیم کیلو	شلغم نقلی، پوست گرفته
۳-۴ قاشق	رب گوجه فرنگی
۳-۴ قاشق	جعفری، ساطوری
۱ دسته کوچک	چارسبزی *
۱ قاشق	شکر
۲-۳ گردو	کره
	آرد
	نمک و فلفل

* جعفری، کرفس، ترخون، نعنا.

گوشت را گردویی خرد کنید، بشوید، و خشک کنید، نمک و فلفل بپاشید و در آرد بغلتانید. نیمی از کره را در دیگ روی آتش ملایم داغ کنید و گوشت را ۸-۱۰ دقیقه در آن تفت بدهید. سپس رب گوجه فرنگی را اضافه کنید و ۲-۳ چرخ بدهید. ۱ پیمانه آب بریزید و به جوش بیاورید، آتش را کم کنید، دسته چارسبزی را در دیگ بیندازید، در دیگ را ببندید و گوشت را حدود ۳ ساعت بپزید تا نرم شود.

باقی مانده کره را در تابه روی آتش ملایم داغ کنید و پیاز و شلغم را ۱۰-۱۲ دقیقه در آن تفت بدهید، سپس شکر را اضافه کنید و بچرخانید تا پیاز و شلغم رنگ طلایی بگیرد. نیم ساعت پیش از پایان پخت گوشت پیاز و شلغم را روی گوشت بریزید، در دیگ را نیمه باز بگذارید و آتش را کمی تیز کنید تا آب را گو به حدود یک پیمانه برسد. هنگام کشیدن، دسته چارسبزی را در آورید و جعفری را روی خورش بپاشید.

راگوی گوشت گوساله (فرانسه)

۶-۷ نفر



۱ کیلو	ران گوساله، خرد کرده
۲	پیاز، ساطوری
۱ کیلو	هویج، پوست گرفته، خرد کرده
۷-۸	سیب زمینی کوچک، پوست گرفته، خرد کرده
۱ دسته کوچک	چارسبزی *

۳-۲ گردو کره

آرد

نمک و فلفل

* جعفری، کرفس، ترخون، نعنا.

کره را در یک دیگ روی آتش ملایم داغ کنید و پیاز را در آن تفت بدهید تا بلوری شود. گوشت را در آرد بغلتانید، به پیاز اضافه کنید، و ۴-۵ دقیقه بچرخانید. ۲ پیمانه آب بریزید و به جوش بیاورید. دسته چارسبزی را اضافه کنید و نمک و فلفل بزنید. آتش را کم کنید، در دیگ را ببندید و گوشت را ۳ ساعت بپزید. سر بزنید، اگر لازم باشد اندکی آب داغ اضافه کنید. در پایان پخت، راگو باید کمتر از ۱ پیمانه آب داشته باشد. نیم ساعت پیش از پایان پخت هویج و سیب زمینی را اضافه کنید و دسته چارسبزی را در آورید. «راگورا داغ همراه با نان سفید و سیاه سر سفره بگذارید.

ات سوته (ترکیه)

۴-۵ نفر



گوشت گوساله، چرخ کرده	نیم کیلو
پیاز، ساطوری	۱
فلفل دلمه‌ای، تخم گرفته، خرد کرده	۲-۱
پنیر سفت، رنذیده	۱ پیمانه
رب گوجه فرنگی	۲-۱ قاشق
روغن	
نمک و فلفل	

▼ «ات» در زبان ترکی استانبولی به معنای گوشت است و «سوته» (sauté) در زبان فرانسوی به معنای سرخ کرده؛ بنابراین به نظر می‌رسد که این غذا محصول مشترک ترک‌ها و فرانسوی‌هاست، یا آن که ترک‌ها مخصوصاً این نام نیمه فرانسوی را روی آن گذاشته‌اند. در هر حال غذای خوش مزه‌ای است که درست کردن آن هیچ دنگ و فنگی ندارد.

۱-۲ قاشق روغن در تابه در داری روی آتش ملایم داغ کنید و پیاز را در آن تفت بدهید تا طلایی شود. گوشت را اضافه کنید و بچرخانید تا رنگ آن برگردد. رب گوجه فرنگی را اضافه کنید و ۲-۳ چرخ بدهید. و فلفل دلمه‌ای را اضافه کنید، نمک و فلفل پاشید و زیر و رو کنید. آتش را کم کنید، در دیگ را ببندید و ۱۵-۲۰ دقیقه بپزید تا گوشت به روغن بنشیند. سپس پنیر را روی

گوشت بریزید و هم بزنید تا ذوب شود. با نان و سبزی سر سفره بگذارید.
 « گوشت را می‌توانید به جای چرخ کردن نخودی خرد کنید؛ در این صورت مدت تفت دادن و پختن گوشت را باید اضافه کنید تا گوشت نرم شود.
 « اگر گرد پاپریکا (← صفحه ۲۲۵) داشته باشید ۱ قاشق همراه رب گوجه فرنگی یا به جای آن به این غذا اضافه کنید.

گولاش (مجارستان)



گوشت گوساله، گردویی	نیم کیلو
پیاز، ساطوری	۲
سیر، کوبیده	۳-۴ پر
سیب زمینی، پوست گرفته، گردویی	نیم کیلو
گرد یا خمیر پاپریکا (← زیر)	۳-۲ قاشق
فلفل قرمز تند، ساطوری	۲-۳
گوجه فرنگی، پوست کنده، خرد کرده	۲-۳
شپیتکه (← زیر)	۳۰۰ گرم
زیره، ساییده	۱ قاشق چ
روغن	
نمک	

▼ نگارنده گمان می‌کند اصل کلمه گولاش همان خورش فارسی است، که احتمالاً به واسطه جنگ‌جویان ترک عثمانی به سرزمین مجارها رفته است. این البته حدسی بیش نیست، ولی شباهت گولاش مجاری با خورش ایرانی آشکار است؛ به ویژه این که گولاش نام یک غذا نیست، بلکه نام نوعی خورش است، که گرچه خود مجارها آن را با خمیری به نام شپیتکه (schipetke) یا نان می‌خورند، ولی چون نوعی خورش است هیچ اشکالی ندارد که آن را مانند خورش با چلو یا کته سر سفره بگذاریم. پایه انواع گولاش یکی است و تنوع آن به واسطه انواع تره‌بار متفاوتی است که در آن به کار می‌رود.

یک پای ثابت گولاش گرد پاپریکاست، که عبارت است از فلفل دلمه‌ای قرمز خشک کرده و ساییده (برای گرد پاپریکا نگاه کنید به صفحه ۲۲۵). به جای گرد پاپریکا - که در بازارهای ما معمولاً به دست نمی‌آید - می‌توان خمیر پاپریکا به کار برد. برای درست کردن این خمیر فلفل دلمه‌ای قرمز و رسیده را آب‌پز یا کباب کنید و از صافی سیمی بگذرانید، یا پوست بگیرید و در مخلوط‌کن بگردانید. مقدار خمیر البته باید بیشتر از گرد باشد.

پای دیگر گولاش که در بازار ما به دست نمی‌آید شپیتکه است. برای درست کردن ۱۵۰ گرم شپیتکه، ۱ پیمانه بیشترک آرد را با یک تخم مرغ و اندکی نمک مخلوط کنید و ورز بدهید تا خمیر سفتی به دست آید. سپس روی تخته کمی آرد بپاشید و این خمیر را با نورد مانند لواش به نازکی تیغه کارد پهن کنید، سپس این لواش را با کارد به صورت چارگوش یا به اندازه ناخن انگشت شست ببرید و هوا بدهید تا نم آن قدری چیده شود.

یک دیگچه آب روی آتش تیز به جوش بیاورید و شپیتکه را در آن بریزید. پس از ۲-۳ دقیقه، همین که شپیتکه روی آب آمد، با کفگیر بگیرید و در ظرف جداگانه‌ای با گولاش سر سفره بگذارید. شپیتکه در حکم نان یا برنجی است که مجارها با گولاش می‌خورند؛ روشن است که اگر بخواهیم گولاش را با نان یا برنج بخوریم باید شپیتکه را حذف کنیم. مقدار شپیتکه به عده خورندگان بستگی دارد. ۳۰۰ گرم شپیتکه در گولاش سیب زمینی‌دار برای ۴-۵ خورنده آبرومند کافی است.

۳-۴ قاشق روغن در دیگ روی آتش ملایم داغ کنید و پیاز را در آن تفت بدهید تا کمی رنگ بگیرد. گوشت را اضافه کنید و ۵-۶ دقیقه بچرخانید. پاپریکا و سیر را اضافه کنید و پس از یک چرخ گوجه فرنگی را با ۱ پیمانه آب جوش بریزید. آتش را کم کنید، در دیگ را ببندید و گوشت را ۳ ساعت بپزید. سربزنید، هرگاه لازم بود اندکی آب جوش اضافه کنید (آب را یکجا نریزید). در پایان ساعت دوم نمک بزنید. در پایان پخت گوشت باید به روغن بنشیند.

۳۰ دقیقه پیش از پایان پخت، سیب زمینی و زیره و فلفل قرمز را بریزید و زیر و رو کنید. اندکی آب جوش بریزید و در دیگ را ببندید تا سیب زمینی بپزد.

(چند دقیقه پیش از کشیدن خورش، شپیتکه را از روی دستور بالا آماده کنید.)

گاهی شپیتکه را در گولاش می‌ریزند و زیر و رو می‌کنند تا با سس گولاش مخلوط شود، سپس گولاش را در ظرف سفره می‌کشند.

«گولاش تره بار: مقدار سیب زمینی را نصف کنید و به جای آن تره بار ساطوری — کرفس، تره فرنگی، کدو سبز، هویج، قارچ — اضافه کنید.

«گولاش گل کلم: مقدار سیب زمینی را نصف کنید و به جای آن گل کلم یا بروکلی خرد کرده یا کلم دکمه‌ای (بروکسل) به کار برید.

«گولاش کلم پیچ: مقدار سیب زمینی را نصف کنید و به جای آن کلم پیچ رشته رشته به کار برید. سیر را حذف کنید و به جای آن اندکی مارژولن یا مرزنجوش (یا ترکیبی از نعنا و مرزه و آویشن خشک) به کار برید.

«گولاش لوبیاسبز: مقدار سیب زمینی را نصف کنید و به جای آن لوبیاسبز خرد کرده به کار برید.

«گولاش لوبیا چیتی: سیب زمینی را حذف کنید و به جای آن نیم کیلو لوبیا چیتی خیسانده

همراه با گوشت بار کنید. به جای لویباجیتی لویا قرمز هم می توان به کار برد.
 « گولاش گوشت گوسفند: به جای گوشت گوساله ۷۵۰ گرم گردن گوسفند یا ماهیچه با قلم به کار برید.

« شیتکه (← صفحه ۱۰۰۸) را می توان به همه انواع گولاش اضافه کرد یا از آن حذف کرد.

گوشت در پوره سیب زمینی



گوشت گوساله، چرخ کرده	نیم کیلو
پیاز، ساطوری	۲
گوچه فرنگی، پوست کنده، خرد کرده	۲
پوره سیب زمینی (← صفحه ۱۳۶۷)	نیم کیلو
پنیر سفت، رندیده	نیم پیمانه
روغن	
نمک و فلفل	

۲-۳ قاشق روغن در تابه روی آتش ملایم داغ کنید و پیاز را در آن تفت بدهید تا بلوری شود. گوشت را اضافه کنید، اندکی نمک و فلفل بپاشید و بچرخانید تا رنگ گوشت برگردد. گوچه فرنگی را اضافه کنید و چند چرخ بدهید. در تابه را ببندید و آتش را کم کنید تا آب گوشت کار برود. فر را روی ۳۰۰ درجه سانتی گراد داغ کنید.

پوره سیب زمینی را در دیس نسوز پهن کنید. گوشت را روی آن بریزید و پهن کنید. پنیر رندیده را روی گوشت بپاشید. دیس را در فر بگذارید تا پنیر ذوب و اندکی طلایی شود. داغ سر سفره ببرید.

راگوی بلژیکی

۴-۵ نفر



گوشت سردست گوسفند	۱ کیلو
کلم پیچ، رشته رشته	نیم کیلو
کره	۲-۳ گردو
جوز بویا، ساییده	اندکی
نمک و فلفل	

کره را در دیگ روی آتش ملایم داغ کنید و گوشت را در آن تفت بدهید تا همه جای آن سرخ شود، کلم را روی گوشت بریزید و زیر و رو کنید.

۳ پیمانه آب در دیگ بریزید و به جوش بیاورید. اندکی جوز بویا و نمک و فلفل بزنید، در دیگ را ببندید و گوشت را ۳ ساعت روی آتش کم بپزید. چند بار زیر و رو کنید و اگر لازم شد اندکی آب جوش اضافه کنید. در پایان پخت، راگو باید حدود ۱ پیمانه آب داشته باشد. با نان سفید یا سیاه سر سفره بگذارید.

دو پیازه (هندوستان)

۴-۵ نفر



گوشت، خرد کرده	نیم کیلو
پياز، حلقه حلقه	۳-۴
سیرو، کوبیده	۴-۵ پر
ماست چکیده	۳-۴ قاشق
زنجبیل، ساییده	۱ قاشق چ
فلفل قرمز، ساییده	۱ قاشق چ
تخم گشنیز، ساییده	۱ قاشق م
زیره، ساییده	۱ قاشق چ
دارچین	۱ قلم کوچک
هل سبز	۳-۴ دانه
میخک	۲-۳ دانه
روغن	
نمک و فلفل	

۴-۵ قاشق روغن در یک دیگ روی آتش ملایم داغ کنید و نیمی از پیاز را در روغن تفت بدهید تا به رنگ طلایی در آید، سپس با قاشق سوراخ دار بردارید و روی حوله کاغذی کنار بگذارید تا روغن آن چیده شود.

هل و میخک و دارچین را در روغن بیندازید و یک چرخ بدهید. پیش از آن که ادویه بسوزد گوشت را اضافه کنید و چند چرخ بدهید تا سرخ شود، سپس با قاشق سوراخ دار بردارید و کنار بگذارید. باقی پیاز را در روغن باقی مانده بریزید (اگر لازم باشد کمی روغن اضافه کنید) و تفت بدهید تا کمی رنگ بگیرد. سیرو با ادویه ساییده اضافه کنید و یک چرخ بدهید. ماست را با ۳-۴ قاشق آب و اندکی نمک و فلفل بزنید، در دیگ بریزید و بپزاند.

اکنون گوشت را با آبی که پس داده است به دیگ برگردانید، ۳ پیمانه آب بریزید و به جوش بیاورید، آتش را کم کنید، در دیگ را ببندید و گوشت را ۳ ساعت بپزید. در پایان پخت چند دقیقه در دیگ را باز بگذارید تا خورش به روغن بنشیند.

خوراک سینه گوساله



۵-۶ نفر

سینه گوساله	۱ کیلو
پیاز، چارقال	۱
پیاز، ساطوری	۱
هویج، پوست گرفته، خرد کرده	۴-۳
کرفس با برگ نازک، خرد کرده	۴-۵ ساقه
سبزی خشک*، کف مال	۱ قاشق م
آرد	۲-۱ قاشق
شکر	۱ قاشق
کره	۲-۳ گردو
نمک و فلفل	

* نعنا، ترخون، مرزه، اندکی آویشن.

گوشت را به چند تکه به اندازه کف دست تقسیم کنید و بشوید، سپس در ۶ پیمانه بیشتر آب روی آتش تیز به جوش بیاورید و کف آن را بگیرید. پیاز چارقال و هویج و کرفس را اضافه کنید، دردیگ را ببندید و حدود ۲ ساعت بهزید تا گوشت نیم پز شود. در پایان ساعت اول نمک و فلفل بزنید.

گوشت را از آب در آورید و کنار بگذارید. آب گوشت را از صافی بگذرانید، چربی آن را جدا کنید و نگه دارید.

کره را در دیگچه روی آتش ملایم داغ کنید و پیاز خرد کرده را در آن تفت بدهید تا بلوری شود. آرد را اضافه کنید و بچرخانید تا طلایی شود. شکر را اضافه کنید و بچرخانید تا آرد به رنگ قهوه‌ای درآید. ۳ پیمانه از آب گوشت اضافه کنید، نمک و فلفل بزنید و با قاشق چوبی بگردانید تا سس غلیظی به دست آید. بردارید و کنار بگذارید.

چربی آب گوشت را در ظرف نسوز داغ کنید و گوشت را در آن بگذارید، هر دو روی آن را سرخ کنید، ۱ پیمانه از سس را روی گوشت بریزید و بردارید.

فر را روی ۲۰۰ درجه سانتی گراد داغ کنید و ظرف گوشت را ۳۰ دقیقه در طبقه وسط آن بگذارید. یکی دو بار با قاشق دسته بلند یا آب دزدک از چربی گوشت بردارید و روی گوشت بدهید تا نرم شود. باقی مانده سس را در دیگچه گرم کنید و در ظرف سس بریزید. سبزی خشک کف مال را روی آن بپاشید.

گوشت را در دیس بکشید و همراه با پوره سیب زمینی و تره بار پخته و سس سر میز بگذارید. (برای انتخاب سس نگاه کنید به صفحه ۵۶۱-۵۹۸).

دیزی گوشت و قلوه (انگلستان)



گوشت گوساله، خرد کرده	نیم کیلو
قلوه گوسفند، خرد کرده	۵-۴
آب قلم پررنگ (← ۳۵۰)	۲ پیمانه
ماء الشعیر	۱ پیمانه
کره	۳-۴ گردو
آرد	
نمک و فلفل	

▼ مردم انگلیس مدعی هستند که در آشپزی چندان سر رشته ندارند و گذشته از رُست بیف و دیزی گوشت و قلوه (steak and kidney pie) چیزی به سرمایه هنر آشپزی مزید نکرده‌اند. این خوراک هم گویا بر حسب اتفاق به وجود آمده است؛ به این ترتیب که کشاورزان و چوپان‌های انگلیسی در زمانی که هنوز به فکر دریانوردی و جهان‌گشایی نیفتاده بودند صبح مقداری گوشت و دل و قلوه را در یک دیزی کاشی دهن‌گشاد می‌ریختند و در آن را خمیر می‌گرفتند و کنار آتش می‌گذاشتند؛ شب که خسته و گرسنه به خانه می‌آمدند این غذا به نظرشان خیلی خوش مزه می‌آمد. امروز این غذا را در بعضی از رستوران‌های بسیار شیک لندن درست می‌کنند و باز هم به نظر خورندگان انگلیسی، که دیگر زیاد خسته و گرسنه هم نیستند، خوش مزه می‌آید. در خارج از انگلستان کمتر کسی به فکر درست کردن این غذا می‌افتد، ولی غذایی است که به امتحانش می‌ارزد.

گوشت و قلوه را در مخلوطی از آرد و اندکی نمک و فلفل بغلتانید و کنار بگذارید. نیمی از کره را در دیگ روی آتش ملایم داغ کنید و گوشت و قلوه را در آن سرخ کنید. آب قلم و ماء الشعیر را اضافه کنید و به جوش بیاورید. آتش را کم کنید، در دیگ را ببندید و گوشت را حدود ۳ ساعت بپزید. چند بار سر بزنید و اگر لازم شد اندکی آب جوش اضافه کنید. در پایان پخت این خوراک باید به اندازه ۱ پیمانه بیشتر آب داشته باشد.

۲ پیمانه آرد را با کمی نمک در بادیه الک کنید. باقی‌مانده کره را روی آتش ملایم آب کنید و روی آرد بریزید (داغ نباشد) و با انگشت مخلوط کنید. سپس با قاشق آب اضافه کنید و ورز بدهید تا خمیر سفتی به دست آید. خمیر را ۳۰ دقیقه بخوابانید، سپس روی تخته آرد بپاشید و خمیر را با نورد به شکل نان گردی به کلفتی ۲-۳ تیغه کارد پهن کنید.

فر را روی ۲۰۰ درجه سانتی‌گراد داغ کنید. گوشت و قلوه پخته را در دیزی کاشی دهن‌گشادی بریزید، و نان خمیر را روی دهنه دیزی بکشید و روی آن را اندکی چرب کنید. دیزی را ۱۲-۱۵ دقیقه در فر بگذارید تا نان روی آن برشته شود.

دیزی را باز نکرده سر سفره ببرید و به خورندگان اجازه بدهید خودشان باز کنند و بگویند: «به به، عین استیک اندکیدنی پای لندن!»

بُف آلامد (فرانسه)

۱۰-۱۲ نفر



۲ کیلو	شانه گوساله، یک پارچه
۲	پاچه گوساله، پاک کرده
۱	پیاز، پوست گرفته، ساطوری
۶-۵	هویج، پوست گرفته، ساطوری
۱ پیمانه	سرکه انگور
۳-۲ گردو	کره
	نمک و فلفل

▼ بُف آلامد (boeuf à la mode، یعنی گوشت گاو به شیوه روز)، شانه پرچربی گوساله است که همراه با پاچه گوساله پخته می شود. اگر چربی گوشت کم باشد می توان چند جای گوشت را با کارد نوک تیز سوراخ کرد و در هر سوراخ یک تکه شعله یا دنبه گوسفند یا بیه گوساله گذاشت. بُف آلامد را می توان گرم و همراه با سیب زمینی و تره بار پخته سر سفره گذاشت، یا در یخچال نگه داشت و به صورت گوشت سرد مصرف کرد.

گوشت را در محلول سرکه و ۶ پیمانه آب و کمی نمک و فلفل ۵-۶ ساعت بخوابانید. پاچه را در یک دیگچه آب روی آتش تیز به جوش بیاورید، پس از ۱۰-۱۲ دقیقه در آب کش خالی کنید و زیر آب سرد بشویید.

کره را در تابه روی آتش ملایم داغ کنید و پیاز را در آن تفت بدهید تا بلوری شود، سپس هویج را اضافه کنید و ۵-۶ دقیقه بچرخانید. بردارید و کنار بگذارید.

گوشت و پاچه را در دیگ بگذارید و آب بریزید تا روی آن ها را بپوشاند. دیگ را با در بسته روی آتش ملایم بگذارید و ۴ ساعت بپزید.

نیم ساعت پیش از پایان پخت، پیاز و هویج را اضافه کنید، نمک و فلفل گوشت را اندازه کنید؛ در دیگ را نیمه باز بگذارید تا آب آن به ۲-۳ پیمانه برسد.

دیزی چوپان (انگلستان)



اگر دیزی گوشت و قلوه (← ۱۰۱۲) را بدون قلوه درست کنید و روی ظرف آن هم به جای

خمیر، پوره سیب زمینی ساده بکشید و آن را در فر یا زیر شعله (گریل) بگذارید تا پوره برشته شود، غذای دیگری به دست می آید که مردم انگلیس آن را شِپرْدز پای (shepherd's pie) می نامند. این را می توان دیزی چوپان ترجمه کرد، چنان که ما کردیم.

تاج راسته دنده



* (۱) تاج

راسته دنده گوساله، ۲ پارچه ۱۶-۱۲ دنده

۸-۱۰ نفر

* (۲-۱) مایه سیب و بادام

سیب سبز درشت، پوست گرفته، فندقی ۱
۱ پیمانه بادام، مقشّر، نیم کوب
۱ پیاز، ساطوری
۱ ساقه کرفس، خرد کرده
۲-۱ کره گردو
۱ لیمو
جوز بویا، ساییده
نمک و فلفل

* (۲-۲) مایه دل و جگر مرغ و شاه بلوط

دل و جگر مرغ ۵-۴ دست
۱ پیاز، ساطوری
۲۰۰ گرم مغز شاه بلوط، چرخ کرده
۱۰۰ گرم قارچ، خرد کرده
۱ ساقه کرفس، خرد کرده
۳-۲ قاشق جعفری، ساطوری
۲-۱ کره گردو
اندکی دارچین و میخک، ساییده
نمک و فلفل

* (۲-۳) مایه غیسی و مغز گردو

۲۰۰ گرم غیسی، هسته گرفته، خرد کرده

۲ پیمانه	مغز گردو، نیم کوب
۱	پیاز، ساطوری
۴-۳	هویج، پوست گرفته، خرد کرده
۱ ساقه	گرفس، خرد کرده
۲-۱ قاشق	خلال نارنج، خیسانده
۲-۱ قاشق	شکر
۲-۱ گردو	کره
۱	لیمو
	دارچین، ساییده
	نمک و فلفل

▼ اگر دو پارچه سینه بره را که هر کدام از ۶-۸ دنده همراه با راسته تشکیل شده باشد به هم بدوزیم و دو سر آزاد آن‌ها را به هم بیاوریم، به طوری که خم کمر دنده به طرف تو باشد، شکل تاج ماندنی به دست می‌آوریم. حال اگر این تاج را در سینی فر بنشانیم، وسط آن را با مواد غذایی پُر کنیم و توی فر بپزیم، نتیجه به نظر «شف»‌ها (آشپزهای حرفه‌ای فرنگستان) شباهت زیادی به تاج پادشاهان قدیم خواهد داشت، به ویژه اگر نوک بیرون زده دنده‌ها را هم با چند پیاز یا شلغم نقلی ریز، به جای مروارید، آرایش کنیم.

مایه توی تاج برای پر کردن فضای وسط تاج، یعنی جای کله پادشاه، تهیه می‌شود. این مایه گوناگون است ولی دستور سه نمونه آن در اینجا داده می‌شود.

تاج راسته دنده غذایی است مناسب مهمانی کوچک و کمابیش رسمی که در آن مهمان‌ها دور میز بنشینند و پس از تحسین هنر آشپز کارد را میان تاج بگذارند و آن را تاراج کنند.

* (۲-۱) مایه سیب و بادام: لیمو را آب بگیرید. کره را در تابه روی آتش ملایم داغ کنید و پیاز را در آن تفت بدهید تا بلوری شود. بادام مقشّر را اضافه کنید و بچرخانید تا اندکی رنگ بگیرد. سیب و گرفس را با آب لیمو و اندکی جوز و نمک و فلفل اضافه کنید و بچرخانید.

* (۲-۲) مایه دل و جگر مرغ و شاه بلوط: دل و جگر مرغ را ۵-۶ دقیقه در آب بجوشانید، سپس درآورید و چرخ کنید. کره را در تابه روی آتش ملایم داغ کنید و پیاز را در آن تفت بدهید تا بلوری شود. قارچ و گرفس را اضافه کنید و ۲-۳ دقیقه بچرخانید. دل و جگر مرغ را اضافه کنید و ۴-۵ دقیقه بچرخانید. باقی مواد را اضافه کنید، نمک و فلفل بپاشید، زیر و رو کنید و بردارید.

* (۲-۳) مایه غیسی و مغز گردو: لیمو را آب بگیرید. کره را در تابه روی آتش ملایم داغ کنید

و پياز را در آن تفت بدهيد تا بلوری شود. شکر را اضافه کنيد و بچرخانيد تا رنگ قهوه‌ای بگيرد. هويج و



سر دنده‌ها را لخت کنيد

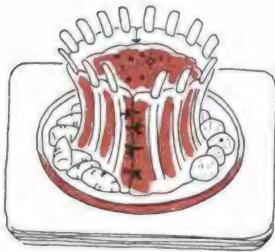


گوشت لبه راسته دنده را ببريد

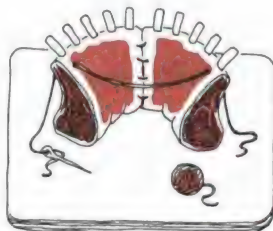
کرفس را اضافه کنيد و ۳-۴ دقيقه بچرخانيد. غیسی و مغز گردو را اضافه کنيد و ۳-۴ دقيقه ديگر بچرخانيد. آب ليمو، اندکی دارچين و خلال نارنج را اضافه کنيد، نمک و فلفل پشيد، زيرو روکنيد و برداريد.

★ (۱) پختن تاج

تاج بسته را روی ورق آلومينيوم (فويل) در سيني فر بگذاريد. مايه تویی تاج را در فضای وسط آن جا دهيد و چربی گوشت را روی آن بچينيد (تفاله اين چربی را ۳۰ دقيقه پيش از پايان پخت از روی تاج برداريد). دنده‌های بيرون زده تاج را با ورق آلومينيوم بپوشانيد تا در فر سياه نشود.



تاج راسته دنده را با تره بار آرايش کنيد



دو سر برش‌های سينه را به هم بدوزيد

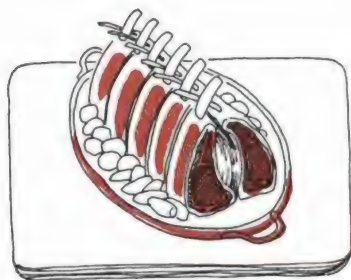
فر را روی ۲۰۰ درجه سانتی‌گراد داغ کنيد و تاج را در طبقه وسط بگذاريد. پس از ۱۰-۱۵ دقيقه درجه فر را روی ۱۸۰ درجه سانتی‌گراد بياوريد. برای هر کيلو از وزن تاج حدود ۱ ساعت زمان پخت حساب کنيد. چند بار سر بزنييد و از روغن که در سيني جمع می‌شود با قاشق روی تاج بدهيد. مقدار سیب زمینی استانبولی و هويج پوست گرفته و شلغم یا پياز ریز آب پز کنيد و پس از درآوردن تاج از فر در روغن آن بغلتانيد و کنار تاج بگذاريد. به سر هر دنده ۱ دانه شلغم یا پياز پخته بزنييد.

لازم است پيش از دادن مهمانی تاج راسته دنده دست کم یک بار درست کردن یک تاج کوچک را تمرين کنيد؛ اگر از عهده برنيامديد از خير تاج بگذريد.

گارد احترام



اگر همان دو پارچه گوشتی را که در تاج راسته دنده (← بالا) دیديم رو به روی هم بگذاريم، به طوری که سر دنده‌ها بالا و پوست هر دو پارچه به طرف بيرون باشد و سر دنده‌ها را از میان هم



بگذرانیم، گوشت کوره پز ما شبیه می شود به گارد احترام، یعنی دوردیف سرباز که رو به روی هم ایستاده اند و سرنیزه های شان را به طرف همدیگر مایل کرده اند؛ یا دست کم این چیزی است که به نظر «شف» های فرنگستان می آید.

۲ راسته دنده را باید با نخ پَرک به هم ببندیم و فضای میان آن ها را یا مایه های تاج راسته دنده پُر کنیم و سپس تمام گارد را در فر گاز بپزیم. (برای ترکیب مواد و ترتیب پختن گارد احترام نگاه کنید به تاج راسته دنده صفحه ۱۰۱۴).

ژِیگو با لعاب پرتقال

۴-۵ نفر



۲ کیلو ران گوسفند
۱ پیمانه آب قلم (← ۳۴۹)

* (۱) مایه توی گوشت

پرتقال ۱
پیاز درشت، خرد کرده ۱
کشمش بی دانه، خیسانده ۱ پیمانه
گرد نان سفید ۱ پیمانه
سبزی خشک*، کف مال ۱ قاشق م
کره ۲-۳ گردو

نمک و فلفل

* نعنا، ترخون، مرزه، اندکی آویشن.

* (۲) لعاب روی گوشت

آب پرتقال ۱ پیمانه
آب لیموی تازه ۲-۳ قاشق
شکر ۱ پیمانه
دارچین و میخک، ساییده اندکی

* (۳) آرایش ژِیگو

چند برش پرتقال

نعنا يا جعفری يا بولاغ اوتی، تازه.

* (۱) مایهٔ توی گوشت: پرتقال را آب بگیرید، سپس یک تکه از پوست آن را رنده کنید. کره را در تابه روی آتش ملایم داغ کنید و پیاز را در آن تفت بدهید تا پلوری شود. کشمش را اضافه کنید و ۲-۳ چرخ بدهید، سپس گرد نان و آب پرتقال و پوست رنده شده و سبزی خشک و اندکی نمک و فلفل بریزید و زیر و رو کنید. بردارید و کنار بگذارید.

گوشت را بشکافید و استخوان آن را در آورید (برای درست کردن آب قلم نگه دارید). بشوید و خشک کنید. لای گوشت را باز کنید و مایهٔ تویی را در آن جا دهید، سپس به هم بیاورید و با نخ پَرک محکم ببندید. یک سینی فر را کمی چرب کنید و گوشت را در آن بگذارید.

* (۲) لعاب روی گوشت: اجزای لعاب روی گوشت را در دیگچه روی آتش ملایم بگذارید و هم بزنید تا شکر حل شود و یک جوش بزند. بردارید و با قاشق روی گوشت بدهید.

فر را روی ۲۰۰ درجهٔ سانتی گراد گرم کنید و گوشت را حدود ۲ ساعت در طبقهٔ وسط فر بگذارید. چند بار سر بزنید و از آب و روغن خود گوشت با قاشق روی آن بدهید.

آب قلم را با باقی ماندهٔ لعاب و آنچه چربی در سینی فر جمع شده است روی آتش تیز بجوشانید تا سس غلیظی به دست آید.

* (۳) آرایش: گوشت را از فر در آورید، نخ آن را باز کنید، آن را در دیس گرم بگذارید، و با برش های پرتقال و شاخه های سبزی آرایش کنید. سس را روی گوشت بدهید یا در ظرف جداگانه ای سر سفره کنار گوشت بگذارید.

◀ این گوشت را با سیب زمینی پخته و کره زده و تره بار پخته می خورند.

دست پیچ سه رنگ



۸-۱۰ نفر

گوشت، چرخ کرده، بی چربی	۱ کیلو
پیاز، رنده شده	۱
تخم مرغ	۸
سبزی کوکو، ساطوری	نیم کیلو
سیب زمینی، پخته، پوست گرفته، له کرده	نیم کیلو
رب گوجه فرنگی	۲ قاشق
جوش شیرین	۱ قاشق چ
گرد لیمو	۱ قاشق م

۲-۱ گردو کره
گرد نان
نمک و فلفل

گوشت را با پیاز ۱ دقیقه در چرخ هرکاره یا «یک دوسه» بگردانید تا خمیر شود، ۱۰-۱۵ دقیقه با دست ورز بدهید. ۲ تخم مرغ را با رب گوجه فرنگی بزنید و روی گوشت بریزید. گرد لیمو را اضافه کنید و نمک و فلفل بپاشید و گوشت را ۵-۶ دقیقه دیگر بمالید.

۲ تخم مرغ را با کمی نمک و فلفل بزنید، روی سیب زمینی بریزید و مخلوط کنید. سبزی کوکو را در بادیه بریزید، ۴ تخم مرغ را با جوش شیرین و کمی نمک و فلفل بزنید، با سبزی مخلوط کنید. ۲ لا ورق بزرگ آلومینیوم (فویل) روی میز آشپزخانه پهن کنید، روی آن کره نرم بمالید و گرد نان بپاشید. مایه گوشت را روی ورق پهن کنید و به شکل چارگوشی به ابعاد حدود ۲۵ سانتی متر یا بیشتر درآورید (کلفتی آن از ۲ سانتی متر کمتر نباشد).

مایه سیب زمینی را به کلفتی ۱ سانتی متر روی گوشت پهن کنید (اگر مایه زیاد آمد، کنار بگذارید). مایه سبزی را روی سیب زمینی پهن کنید (این را چون شل است نازک تر بگیرید و اگر زیاد آمد برای کوکو کنار بگذارید).

اکنون کنار لای اول آلومینیوم را بلند کنید و مایه سه لایه دست پیچ را به کمک ورق آلومینیوم آهسته مانند فرش روی خودش لوله کنید، ورق اول را از زیر دست پیچ بیرون بکشید و کنار بگذارید.

ورق دوم آلومینیوم را دور لوله پیچید و دوسرش را ببندید. بسته را نخ پُرک ببیچید و گره بزنید. فر را روی ۲۰۰ درجه سانتی گراد داغ کنید. بسته را در سینی فر بگذارید، چند جای بالای لفاف آلومینیوم را با نیش کارد سوراخ کنید، و سینی را حدود ۱ ساعت در طبقه وسط فر بگذارید.

پیش از باز کردن لفاف ۱۰-۱۵ دقیقه صبر کنید تا دست پیچ از داغی بیفتد، سپس آن را در دیس بگذارید و به صورت چند حلقه ۲-۳ سانتی متری ببرید.

ظرف دست پیچ را با چیزهای سبز و سرخ آرایش نکنید تا رنگ های خود دست پیچ جلوه بیشتری داشته باشد.

دست پیچ راسته و فریتاتا



* (۱) مایه لایه:

۲ تخم مرغ

۳-۲ قاشق پنیر سفت، رنده شده

۳-۲ قاشق جعفری، ساطوری

۱ قاشق آرد

۱ گردو کره نمک و فلفل

* (۲) دست پیچ:

۸ پارچه راسته گوساله
۱ گردو کره

* (۳) سس:

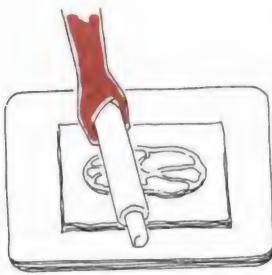
۱ پیمانه آب قلم (← ۳۴۹)
۱ پیاز، حلقه حلقه
۱ قاشق چ سبزی خشک، کف مال
۱۰۰ گرم قارچ، خرد کرده
۱ پیمانه شیر
۲-۱ گردو کره
۲-۱ قاشق آب لیموی تازه
۲-۱ قاشق آرد
نمک و فلفل

* مرزنجوش یا نعنا، ترخون، مرزه و اندکی آویشن.

▼ این دست پیچ (رولت) را با راسته گوساله یا اسکالوپ گوساله شیری (← صفحه ۱۲۱۳) درست می‌کنند. فریتاتا (fritata) نوعی خاگینه ایتالیایی است که لای دست پیچ گذاشته می‌شود، ولی البته جداگانه هم می‌توان سر سفره گذاشت.

* (۱) مایه لایی: تخم مرغ را در کاسه بشکنید. آرد و اندکی نمک و فلفل روی آن بپاشید، پنیر و جعفری را اضافه کنید و با چنگال بزنید.
کره را در تابه روی آتش ملایم داغ کنید، مایه تخم مرغ (فریتاتا) را با قاشق در تابه بریزید و نازک پهن کنید. پس از ۱-۲ دقیقه که یک روی فریتاتا طلایی شد، برگردانید و روی دیگرش را سرخ کنید. تمام مایه تخم مرغ را به صورت فریتاتا در آورید و کنار بگذارید.

* (۲) دست پیچ: هر پارچه راسته را میان دو ورق کاغذ مومی روی تخته بکوبید تا نازک شود. لبه‌های گوشت را با کارد بگیرید و به آن شکل چارگوش دراز بدهید.
روی هر پارچه راسته یک فریتاتا بگذارید و آن را مانند فرش لوله کنید، سپس با نخ پُرک



یک ورق دیگر کاغذ روی گوشت
بکشید و با نورد بکوبید



گوشت راسته را
روی کاغذ مومی بگذارید



فریتاتا را لای گوشت
پیچید و ببندید



کناره‌های گوشت را ببرید
تا به صورت چارگوش درآید

از چند جا ببندید و کنار بگذارید.
کره را در دیگ روی آتش ملایم
داغ کنید. سپس آتش را کمی تیز کنید
و دست پیچ را در کره بغلتانید تا خوب
سرخ شود. سپس با قاشق سوراخ دار
بردارید و کنار بگذارید.

* (۳) سس: کره را در دیگ روی
آتش ملایم داغ کنید و پیاز را در کره
بریزید و تفت بدهید تا بلوری شود.
سپس قارچ را اضافه کنید و ۲-۳
دقیقه بچرخانید. آنگاه آرد را اضافه
کنید و بچرخانید تا کمی رنگ بگیرد.
شیر و آب قلم و سبزی خشک را بریزید
و به جوش بیاورید. دست آخر آب
لیمو و نمک و فلفل بزنید و بچرخانید
تا سس غلیظ شود.

دست پیچ‌ها را در میان سس بگذارید. سپس آتش را کم کنید، در دیگ را ببندید و ۱ ساعت یا
بیشتر بپزید تا گوشت نرم شود. سپس دست پیچ‌ها را از دیگ درآورید و در دیس بچینید. سس
باقی مانده در دیگ را با قاشق بردارید روی آن بدهید.
◀ این دست پیچ را همراه با سیب زمینی پخته و کره زده و تره بار پخته (اسفناج، نخود سبز،
لوبیاسبز، کلم دکمه‌ای یا بروکلی) داغ سر سفره می‌گذارند.

دست پیچ راسته دنده (فرانسه)



* (۱) مایه لایی:

دل و جگر مرغ، پاک کرده

دست ۳

پیاز، رنده شده

۱

مغز گردو، کوبیده

۲ پیمانه

جعفری، ساطوری

۳-۲ قاشق

لیمو

۱

نمک و فلفل

★ (۲) دست پیچ:

- ۲ کیلو راسته دنده زیرگردن
 ۱ قاشق م سبزی خشک*، کف مال
 ۳-۲ گردو کوه، نرم
 * ترخون و مرزه خشک.

▼ منظور از راسته دنده، دنده همراه با راسته است که اگر استخوان آن را در آورند می‌توان دامن آن را روی راسته پیچید و با نخ بست، یعنی به صورت دست پیچ یا رولت در آورد. دل و جگر مرغ و مغز گردو که در این دستور آمده است رسم ناحیه دوردونی فرانسه است. هنگام خرید گوشت از قصاب بخواهید که چربی روی آن را بردارد و استخوان آن را در آورد، به طوری که دامن راسته دنده پاره نشود و بتوان آن را پیچید. استخوان را هم از قصاب بگیرید.

★ (۱) مایه لایبی: دل و جگر مرغ را با اندکی نمک در دیگچه آب جوش بریزید و ۵-۶ دقیقه بجوشانید، سپس در آورید و چرخ کنید. پیاز را با مغز گردو، جعفری و دل و جگر مرغ در یک کاسه بریزید. لیمو را آب بگیرید و آب لیمو را اضافه کنید (اگر لیمو درشت باشد، آب یک نیمه لیمو کافی است). نمک و فلفل بپاشید و مخلوط کنید. (می‌توانید اندکی دارچین و میخک ساییده هم به مخلوط بزنید.)

★ (۲) دست پیچ: گوشت را روی تخته پهن کنید، به طوری که طرف کلفت آن به سمت بالا باشد. مخلوط دل و جگر را روی گوشت پهن کنید. طرف کلفت گوشت را مانند غلتک روی گوشت بغلتانید و دامن نازک آن را دور آن بپیچید. با نخ پرک دور گوشت را با فاصله‌های ۳-۴ سانتی متری محکم ببندید. کره را با دست به همه جای گوشت بمالید.

فررا روی ۲۰۰ درجه سانتی گراد داغ کنید. گوشت را، در سینی فر، ۳۰ دقیقه در طبقه وسط فر بگذارید، تا رویه آن طلایی شود. درجه فر را روی ۱۹۰ درجه سانتی گراد بیاورید و بگذارید گوشت حدود ۱ ساعت دیگر بپزد.

در این ضمن استخوان‌ها را در دیگ بگذارید، نمک و فلفل بپاشید و آن قدر آب سرد بریزید که روی استخوان را بگیرد. روی آتش تیز به جوش بیاورید و ۴۰-۵۰ دقیقه بجوشانید. گوشت را از فر بیرون بیاورید و پس از آن که کمی خنک شد نخ آن را باز کنید. به فر خاموش برگردانید تا گرم بماند.

آب استخوان را در دیگچه بریزید، سبزی خشک را اضافه کنید و بجوشانید تا حجم آن به حدود ۲ پیمانه برسد. نمک و فلفل آب را اندازه کنید و آن را از صافی سیمی بگذرانید، داغ نگه دارید و هنگام کشیدن غذا در ظرف سس بریزید.

گوشت را به صورت چند حلقه کلفت بپزید و در دیس داغ بگذارید.
 ▲ این دست پیچ را همراه با سیب زمینی استانبولی پخته و کره زده و کلم دکمه‌ای (بروکسل) و گوجه فرنگی کیابی سر سفره می‌گذارند.
 ▲ در این دست پیچ می‌توانید به جای دل و جگر مرغ مغز گردو و غیسی، یا مغز گردو، کشمش و پیاز داغ، یا سبزی (← دست پیچ سه رنگ، صفحه ۱۰۱۸) و تخم مرغ سفت بگذارید.

اُنبو بوکو (ایتالیا)



۴-۵ نفر

۱ کیلو	اُنبو بوکو (← زیر)
۱	پیاز، ساطوری
۳-۲ پر	سیر، کوبیده
۷-۶	گوجه فرنگی، پوست کنده، خرد کرده
۴-۳	هویج، پوست گرفته، فندقی
۲ ساقه	گرفس، خرد کرده
۳-۲ قاشق	ترخون و مرزه، ساطوری
۱ قاشق ۲	شکر
۳-۲ گردو	کره
	آرد
	نمک و فلفل

* آرایش

سیر، ساطوری
 جعفری، ساطوری
 پوست لیمو یا پرتقال، رندیده

▼ اگر یک قلم دست یا پای گوساله را با ماهیچه‌اش به فواصل ۳-۴ سانتی متری اره کنید چند حلقه به دست می‌آورید که دور آن ماهیچه و میان آن استخوان قلم و مغز قلم است. این را ایتالیایی‌ها «اُنبو بوکو» می‌نامند (osso buco یعنی استخوان سوراخ دار)، و غذای خوش مزه‌ای از آن درست می‌کنند که در واقع نوعی خوراک ماهیچه است.

گوشت را بشوید، ریزه‌های استخوان را از آن بگیرید، خشک کنید، سپس در آرد بغلتانید. کره را در دیگ (که همه تکه‌های گوشت در یک لایه کف آن جا بگیرد) روی آتش ملایم داغ کنید و

پیاز را در آن تفت بدهید تا بلوری شود. سیرو هویج و کرفس را اضافه کنید و ۵-۶ دقیقه بچرخانید، سپس با قاشق سوراخ‌دار بردارید و کنار بگذارید.

آتش را کمی تیز کنید و گوشت را در کره تفت بدهید تا سرخ شود. تره بار را به دیگ برگردانید. گوجه فرنگی را با ۲ پیمانه آب روی گوشت بریزید. شکر و ترخون و مرزه را با نمک و فلفل اضافه کنید. آتش را کم کنید، در دیگ را ببندید و ۳ ساعت بپزید. سر بزنید، هر گاه لازم باشد اندکی آب جوش بریزید. در پایان پخت این خوراک باید حدود ۱ پیمانه سس داشته باشد.

★ آرایش: پیش از کشیدن اُسوبوکو اجزای آرایش آن را با هم مخلوط کنید. اُسوبوکورا در دیس بچینید، سس را روی آن بدهید، و مخلوط آرایش را روی آن پاشید.
◀ اُسوبوکورا می‌توانید با نان یا کته یا چلو ساده سرسفره بگذارید.

ایپیگرام (فرانسه)

۵-۶ نفر



۱ کیلو سینه گوسفند (یک پارچه)، چربی گرفته

۱ پیاز، چارقال

۳-۲ هویج، پوست گرفته، خرد کرده

۱ دسته چارسبزی*

۲ تخم مرغ

گرد نان

آرد

روغن

نمک و فلفل

* جعفری، کرفس، نعنا، ترخون (با نخ بسته).

▼ **ایپیگرام (epigramme)** در زبان فرانسه به معنای جمله یا بیت شعری است که نکته نغز یا طنزآمیزی را بیان کند و هیچ ربطی به گوشت سینه گوسفند ندارد. در توضیح این که چرا فرانسوی‌ها این نام را روی سینه سرخ کرده گوسفند گذاشته‌اند، در کتاب‌های آشپزی چنین آمده است که در قرن هجدهم یک خانم اشرافی در یک مجلس مهمانی این کلمه به گوشش می‌خورد و گمان می‌کند نام نوعی غذاست؛ روز بعد به آشپزش می‌گوید «برای شام امشب چند تا ایپیگرام درست کن»، و آشپز هم، معلوم نیست چرا، این غذای خوش مزه را برایش ترتیب می‌دهد. نتیجه این است که اگر امروز خانمی به آشپزش دستور ایپیگرام بدهد، آشپز تکلیف خودش را به خوبی می‌داند.

گوشت را با ۲ لیتر آب، پیاز، هویج و چارسبزی روی آتش تیز بار کنید. کف گوشت را بگیرید، آتش را کم کنید، در دیگ را ببندید و گوشت را حدود ۲ ساعت کمترک بپزید. (گوشت نباید له شود). در پایان ساعت اول پخت گوشت نمک و فلفل بزنید. (اگر بخواهید آب گوشت زلال بماند به جای فلفل ساییده چند دانه فلفل سیاه درسته ببندازید).

پس از آن که گوشت پخت آن را با کفگیر از آب در آورید، روی تخته ببندازید و دنده‌ها را آهسته بکشید، به طوری که گوشت متلاشی نشود، سپس یک سینی روی گوشت و یک وزنه روی سینی بگذارید و منتظر شوید تا گوشت سرد شود. (آب گوشت را برای مصرف دیگری نگه دارید). تخم مرغ را در بشقاب ته گود بشکنید و با اندکی نمک و فلفل و ۱-۲ قاشق آب ولرم بزنید. سینی را از روی گوشت بردارید و با کارد گوشت را به چند چارگوش کمابیش برابر تقسیم کنید. هر تکه را آرد بپاشید، در تخم مرغ بزنید، سپس گرد نان بپاشید و در سینی کنار بگذارید. (اگر بخواهید پوسته اییگرام کلفت تر باشد، گوشت را دو بار در تخم مرغ بزنید و گرد نان بپاشید). اکنون به عمق دست کم ۱ بند انگشت روغن در تابه بریزید و روی آتش تیز داغ کنید. هر دانه اییگرام را با کفگیر بردارید و در روغن داغ بگذارید. پس از ۳-۴ دقیقه برگردانید. وقتی هر دو روی اییگرام طلایی شد، بردارید.

◀ اییگرام را داغ و همراه با سیب زمینی سرخ کرده و تره بار پخته به ویژه اسفناج، نخود فرنگی، و سس سفید یا بشارنر (← صفحه ۵۷۸) یا سس گوجه فرنگی (← صفحه ۵۸۸) سر سفره بگذارید. ◀ دیس را با جعفری خیسانده در آب سرد یا گشنیز یا بولاغ اوتی و برش‌های لیمو آرایش کنید.

گوشت بره با سس مارچوبه (فرانسه)



۶-۷ نفر

۱ کیلو	سردست بره، گردویی
۲	پیاز، خرد کرده
۱ کیلو	مارچوبه
۱ پیمانه	خامه
۱	لیمو
۲-۳ گردو	کره
	آرد
	نمک و فلفل

مارچوبه را آب بکشید، سپس در ۳-۴ دسته با نخ ببندید. ۲ لیتر آب با کمی نمک در دیگ به جوش بیاورید و مارچوبه را ۱۵-۲۰ دقیقه در آن بجوشانید، سپس مارچوبه را بردارید و آب را نگه دارید.

۷-۶ سانی متر از سر مارچوبه را بپزید و کنار بگذارید. دُم مارچوبه را بکوبید (یا در مخلوط‌کن بگردانید) و از صافی سیمی بگذرانید.

کره را در یک دیگ روی آتش ملایم داغ کنید و پیاز را در آن تفت بدهید تا بلوری شود. گوشت را در آرد بغلتانید و اضافه کنید. ۵-۶ دقیقه بچرخانید تا سرخ شود. ۱ پیمانه از آب مارچوبه اضافه کنید و آهسته بگردانید تا کمی غلیظ شود. آتش را کم کنید، در دیگ را ببندید و گوشت را ۲ ساعت بپزید. گاهی هم بزنید، اگر لازم باشد اندکی آب جوش اضافه کنید. پس از آن که گوشت پخت، پوره مارچوبه و خامه را اضافه کنید. نمک و فلفل پاشید و آب لیمو بزنید. سس این خوراک باید نسبتاً غلیظ باشد. سرهای مارچوبه را دور دیس گرم کرده بچینید و خوراک را وسط آن بریزید. این خوراک را می‌توانید با سیب زمینی استانبولی پخته و پوست کنده سر میز بگذارید.

خوراک گوشت گوساله (تایلند)

۳-۴ نفر



نیم کیلو	راسته گوساله، رشته رشته
۱ قاشق	سس ماهی (← ۵۹۵)
۳-۴ پر	سیر، کوبیده
۱ قاشق م	زنجبیل، ساییده
۱ قاشق ج	پوست لیمو، رندیده
۱ قاشق ج	تخم گشنیز، ساییده
۱ قاشق ج	نعنای خشک، کف مال
۱ قاشق ج	فلفل قرمز، ساییده
۵-۶	فلفل قرمز تازه، ساطوری
۱ قاشق م	شکر
	برگ گشنیز
	روغن
	نمک و فلفل

سیر را با زنجبیل، پوست لیمو، تخم گشنیز، نعنا و فلفل قرمز ساییده در هاون بکوبید. ۳-۴ قاشق روغن در تابه روی آتش ملایم داغ کنید. گوشت را در تابه بریزید و ۷-۸ دقیقه سرخ کنید. خمیر سیر و ادویه و شکر را با اندکی نمک و فلفل به گوشت اضافه کنید و ۲-۳ چرخ بدهید (نسوزد!). سپس سس ماهی را با فلفل قرمز تازه اضافه کنید و ۱-۲ چرخ دیگر بدهید، بردارید، با برگ گشنیز آرایش کنید و با کته یا چلو ساده سر سفره بگذارید.

سوکیاکی (ژاپن)



۴ نفر

نیم کیلو	راسته گوساله
۱	پیاز، حلقه حلقه
۱ دسته کوچک	پیازچه
۲-۱	سیب زمینی، پخته، پوست گرفته، ورقه ورقه
۴	تخم مرغ
۱۰۰ گرم	قارچ، ورقه ورقه
۲۰۰ گرم	توفو (← ۱۲۹)، فندقی
۱ پیمانه	رشته ژاپنی (← شیراتاکا، صفحه ۱۳۰)، پخته
۴ پیمانه	کلم چینی، رشته رشته
۲-۱ قاشق	شکر
	سس سویا (← ۲۰۹)
	سرکه
	کره

▼ سوکیاکی (sukiyaki) غذایی است شبیه به فوندوی بورگینیون (← صفحه ۱۲۶۴) که برای یک جمع ۳-۴ نفری مناسب است. لازمه آن تابه سنگینی است که حرارت را نگه دارد، و اجاق سبکی که روی میز بتوان گذاشت. میز هم البته باید از نوع میز کوتاه ژاپنی باشد. سوکیاکی با آن که امروز از غذاهای معروف ژاپنی به شمار می رود، سابقه بسیار قدیمی ندارد و از قرن گذشته در ژاپن مرسوم شده است، یعنی پس از آن که ژاپنی ها به تقلید از مردم مغرب زمین گوشت خوار شدند.

اجاق را وسط میز و تابه را روی اجاق بگذارید. ۱ قاشق شکر، ۱ قاشق سرکه، و ۲-۳ قاشق آب در نیم پیمانه سس سویا بریزید و حل کنید. فیله گوساله را با کارد تیز به صورت ورقه های بسیار نازک ببرید. تره بار شسته و خشک کرده را با ورقه های گوشت در دیس بزرگی بچینید (مقدار زیادی از لطف سوکیاکی در طرز چیدن و تماشای این دیس است). هر تخم مرغ را در یک پیاله بشکنید، با چنگال بزنید و کنار یک بشقاب بگذارید. اجاق گاز را روشن کنید تا تابه داغ شود.

۲-۱ گردو کره در تابه بگردانید تا آب شود. پیش از آن که کره دود کند چند ورقه گوشت در تابه بیندازید و همین که رنگ آن برگشت برگردانید، محلول سس سویا را روی گوشت بریزید و به جوش بیاورید. مقداری از تره بار و رشته و توفو را کنار گوشت بگذارید و پس از ۱-۲ دقیقه زیر و رو کنید.

اکنون هر خورنده‌ای می‌تواند با چوب یا چنگال یکی دو ورقه گوشت از تابه بردارد، در پیاله تخم مرغ بزند و در بشقاب خود بگذارد، سپس مقداری از تره بار و رشته و توفورا هم در بشقاب خود بکشد.

هرگاه کره و سس سویا در تابه کم شد کمی اضافه کنید، به طوری که همیشه دست کم نیم سانتی متر مایه جوشان در تابه داشته باشید. باقی گوشت و تره بار را به همین ترتیب در تابه بیندازید و بردارید.

- ◀ سوکیاکی را با سینه مرغ، فیله ماهی، و میگو هم می‌توان درست کرد.
- ◀ شکر و سرکه را می‌توان از سس سوکیاکی حذف کرد.
- ◀ ژاپنی‌ها به جای کره غالباً پیه گاو به کار می‌برند.

تارت خردل (فرانسه)

۴-۵ نفر



آرد	نیم کیلو
شیر	۱ پیمانه
خردل	۴ قاشق
گوچه فرنگی، پوست کنده، خرد کرده	۶-۷
نعنا و جعفری، ساطوری	۲ قاشق
کره، آب کرده	۲۵۰ گرم
نمک و فلفل	

▼ تارت در واقع نوعی پیتزای فرانسوی است که مایه روی آن ممکن است شیرین (میوه تازه، کمپوت، مربا) یا نمکی (تره بار، گوشت، ماهی، میگو) باشد. این دستور برای نمونه است؛ مایه روی تارت را می‌توانید به میل خود تغییر دهید.

آرد را با کره و شیر و کمی نمک مخلوط کنید و ورز بدهید تا خمیر سفتی به دست آید که به دست نچسبد؛ اگر چسبید کمی آرد اضافه کنید و ورز بدهید. خمیر را در ظرف درسته‌ای بگذارید و دست کم ۲ ساعت بخواهانید. گوچه فرنگی را روی حوله کاغذی بگذارید تا آب آن چیده شود. تخته را آرد بپاشید و خمیر را روی آن لواش کنید؛ کلفتی لواش دست کم ۲ تیغه کارد باشد. لواش را روی یک دوری بیندازید، به طوری که کناره آن روی لبه دوری بیفتد. نورد را روی لبه دوری بکشید و کناره اضافی خمیر را بگیرید. با چنگال چند جای لواش را سوراخ کنید، خردل را روی خمیر بمالید، گوچه فرنگی را با نعنا و جعفری مخلوط کنید و روی خردل بریزید. تارت را ۲۵-۳۰ دقیقه در فر ۲۲۰ درجه سانتی‌گراد بپزید، سپس به شکل ۸ مثلث ببرید و در دیس بچینید.

خوراک گوشت با خامه (سویس)



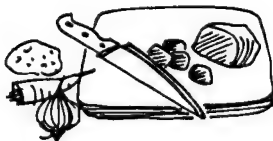
۶-۷ نفر

۲ کیلو	سر سینه گوساله، با استخوان
۱	پیاز، حلقه حلقه
۱ پیمانه	خامه
نیم پیمانه	ماست چکیده
۱ قاشق	رب گوجه فرنگی
	آرد
	روغن
	نمک و فلفل

گوشت را با پشت کارد یا ساطور بکوبید تا کمی پهن شود. نمک و فلفل بپاشید و در آرد بغلتانید. ۳-۴ قاشق روغن در دیگ روی آتش ملایم داغ کنید و گوشت را در آن تفت بدهید تا هر دو روی آن طلایی شود.

پیاز را روی گوشت بریزید. ماست و خامه را با نیم پیمانه آب مخلوط کنید و روی گوشت بدهید. در دیگ را ببندید، آتش را کم کنید و ۲ ساعت بیشترک بپزید تا گوشت نرم شود. سر بزنید، هر گاه لازم باشد اندکی آب خوش اضافه کنید.

هنگام کشیدن گوشت را در دیس داغ کرده بگذارید و مایهٔ ته دیگ را روی آن بدهید. با تره بار پخته و سیب زمینی آب پز تفت داده در کره سر سفره بگذارید.





فصل شصت و هشتم: خوراک مرغ

خوراک مرغ مانند خوراک گوشت است، با این تفاوت که در آن گوشت مرغ به کار می‌رود. در این ایام که عده زیادی از مردم از گوشت قرمز پرهیز می‌کنند این خوراک اهمیت بیشتری پیدا کرده است. روشن است که به جای گوشت مرغ گوشت بوقلمون هم می‌توان به کار برد. سس همراه با خوراک مرغ معمولاً سفید یا کم رنگ است.

مرغ لای پلو



- ۱ مرغ، پاک کرده
- ۱ پیاز، چارقال
- ۱ قاشق چ زعفران، ساییده
- نمک و فلفل

▼ مرغ لای پلو ممکن است درست باشد، یا دوشقه یا چهارپاره یا هشت پاره، در هر صورت دستور پخت آن یکی است. شکم مرغ پخته درسته را گاهی پر می‌کنند؛ برای مایه توی شکم نگاه کنید به صفحه ۱۲۲۹-۱۲۳۱. مرغ شکم گرفته (شکم پر کرده) را می‌توان در دیگ جداگانه‌ای روی آتش بسیار کم گذاشت تا مایه توی شکم آن پخته شود، یا هنگام دم کردن پلو آن را لای پلو گذاشت. هنگام کشیدن، معمولاً مرغ درسته را به پشت در دیس می‌خوابانند و پلو را روی آن می‌ریزند. مرغ چند پاره را روی پلو می‌گذارند و روی آن را با یکی دو کفگیر پلو زعفرانی می‌پوشانند.

در یک دیگ جادار آب فراوان به جوش بیاورید (آن قدر که روی مرغ را بگیرد)، و مرغ را در آب بیندازید. همین که آب باز به جوش آمد و کف کرد مرغ را از آب درآورید و زیر شیر آب بکشید. (آب جوش منافذ گوشت را می‌بندد و نمی‌گذارد مزه آن در آب پخت حل شود. کف مرغ هم با این کار بهتر گرفته می‌شود.)

مرغ را نمک و فلفل بپاشید، با ۱ پیمانه آب داغ و پیاز و زعفران روی آتش ملایم بار کنید و ۳۰-۴۰ دقیقه بپزید. در پایان پخت باید تقریباً تمام آب کار رفته باشد. (گاهی فروشندگان خیلی محترم مرغ را در آب می خوابانند؛ این مرغ آب زیادی جذب می کند و هنگام پخت پس می دهد. در این صورت مرغ را می توان بدون آب روی آتش کم بار گذاشت.)

« مرغ پخته را می توان در چند قاشق روغن روی آتش ملایم تفت داد تا رویه آن طلایی شود، ولی این تفت دادن باید مختصر باشد، وگرنه گوشت مرغ خشک می شود.

ترشه کباب (گیلان)



۴-۵ نفر

نیم کیلو	سینه و ران مرغ، خرد کرده
۱	پیاز، ورقه ورقه
۴-۵	سیب زمینی، پوست گرفته، ورقه ورقه
۴-۵	گوچه فرنگی کوچک
۱-۲ قاشق چ	زرد چوبه
اندکی	دارچین
	آب نارنج
	روغن
	نمک و فلفل

۴-۵ قاشق روغن در تابه دردار روی آتش ملایم داغ کنید. مرغ را در آن تفت بدهید تا رویه آن طلایی شود، سپس با قاشق سوراخ دار بردارید و کنار بگذارید.

پیاز را در تابه بچینید، مرغ را به تابه برگردانید، ورقه های سیب زمینی را روی مرغ بچینید، گوچه فرنگی ها را درسته روی سیب زمینی بچینید، آب نارنج روی همه این ها بدهید، زرد چوبه و دارچین و نمک و فلفل بپاشید، آتش را کم کنید، در دیگ را ببندید و مرغ را ۳۰-۳۵ دقیقه بپزید.

« هنگام کشیدن سعی کنید سیب زمینی و گوچه فرنگی را درسته به دیس منتقل کنید. (اگر این غذا را در یک ظرف بلور نسوز دردار درست کنید، می توانید آن را با همان ظرف سرفره ببرید.)

« خود گیلانی ها به دلایل خاص خودشان ترشه کباب را غالباً بدون پیاز درست می کنند، ولی نگارنده پیاز را توصیه می کند.

نان چرب (شوستر)



۱ نفر داماد

نیم کیلو سینه مرغ، پخته، فندقی

۱ کیلو پیاز، حلقه حلقه
 ۱ پیمانه لپه، پخته
 ۵-۶ نان لواش
 کره
 زعفران، ساییده
 نمک و فلفل

▼ این غذای صبح عروسی است، که در شوشتر از طرف مادر عروس برای شخص داماد فرستاده می شود. منظور روشن نیست.

۱ پیمانه یا بیشتر کره در تابه جاداری روی آتش ملایم داغ کنید و پیاز را در آن تفت بدهید تا طلایی شود. مرغ و لپه را روی پیاز بریزید. زعفران را در اندکی آب داغ حل کنید و اضافه کنید. نمک و فلفل بپاشید. ۷-۸ دقیقه روی آتش ملایم زیر و رو کنید. نان لواش را ببرید و در دیس فرش کنید. تابه را روی نان خالی کنید و مایه را روی نان پهن کنید. داغ جلو داماد بگذارید؛ خورد، خورد؛ نخورد، معلوم می شود کارش اشکال دارد. گاهی برای محکم کاری نیم پیمانه کشمش بی دانه خیسانده هم به این غذا اضافه می کنند. ◀ این غذا را با قیمه ساده هم درست می کنند.

خوراک مرغ و تره بار

۴-۵ نفر



۱ کیلو سینه و ران مرغ، خرد کرده
 ۱ پیاز کوچک، ساطوری
 ۲-۱ پر سیر، کوبیده
 ۱ شاخه برگ کرفس
 ۴-۳ شاخه شوید
 ۴-۳ شاخه جعفری
 ۴-۳ قاشق جعفری، ساطوری
 ۳-۲ هویج، پوست گرفته، خرد کرده
 ۲-۱ کدو سبز، پوست گرفته، خرد کرده
 ۱ تره فرنگی، خرد کرده
 ۱۲-۱۰ قارچ، خرد کرده
 ۳ قاشق آرد

۲-۳ گردو کره
نیم پیمانه خامه
روغن
نمک و فلفل

۳-۴ قاشق روغن در دیگ روی آتش ملایم داغ کنید و مرغ را در آن تفت بدهید تا هر دو روی آن طلایی شود، سپس با قاشق سوراخ دار بردارید و کنار بگذارید.
پياز را در دیگ بریزید و تفت بدهید تا بلوری شود. سیر را اضافه کنید و ۲-۳ چرخ بدهید.
۳ پیمانه آب بریزید و به جوش بیاورید. مرغ را به دیگ برگردانید، شوید و جعفری و کرفس را در دیگ بیندازید، نمک و فلفل بپاشید، آتش را کم کنید، در دیگ را ببندید و ۳۰-۳۵ دقیقه بپزید.
کره را در تابه در دار روی آتش ملایم داغ کنید و هویج و کدو سبز و تره فرنگی و قارچ را ۴-۵ دقیقه در آن تفت بدهید، سپس با قاشق سوراخ دار بردارید و کنار بگذارید. آرد را در کره تفت بدهید تا کمی رنگ بگیرد (اگر لازم باشد ۱ گردو کره اضافه کنید).
آب مرغ را روی آرد بریزید و با کاردک چوبی خوب مخلوط کنید. (خود مرغ را در دیگ گرم نگه دارید). تره بار را به تابه برگردانید، آب را به جوش بیاورید، سپس آتش را کم کنید و در تابه را کمی باز بگذارید تا در پایان پخت یک پیمانه آب در تابه بماند. خامه را اضافه کنید و همین که تابه باز به جوش آمد بردارید. مرغ را در دیس بکشید و تره بار را با سس روی مرغ بدهید. جعفری ساطوری را روی خوراک بپاشید.

مرغ و آرده (چین)



اردور برای ۶-۸ نفر

مرغ، پخته، استخوان گرفته	نیم کیلو
سس سویا (۲۰۹)	۲ قاشق
پیازچه، ساطوری	۱ قاشق
سیر، کوبیده	۲ پر
زنجبیل، ساییده	۱ قاشق چ
گشنیز، ساطوری	۲-۳ قاشق م
فلفل قرمز، ساییده	نصف قاشق چ
شکر	۱ قاشق م
آرده	۳-۴ قاشق
سرکه	۱ قاشق
روغن	۱ قاشق

نمک

مرغ را ریش ریش کنید و در بادیه بریزید. باقی اجزا را روی مرغ بریزید، زیر و رو کنید و در یخچال بگذارید تا سرد شود، سپس در ظرف اردور بکشید و گشنیز را روی آن بپاشید.

مرغ در سس بادام (مکزیک)

۵-۶ نفر



۱ کیلو	ران و سینه مرغ
۱	پیاز، رنده
۲-۱	فلفل قرمز تند، خرد کرده
۱	فلفل دلمه‌ای قرمز، تخم گرفته، خرد کرده
۱ قاشق	رب گوجه فرنگی
۳ پیما	بادام، مقشر
۲ قاشق	گرد نان سفید
۱ پیما	خامه
۳-۴ گردو	کره
	نمک

هر پارچه ران و سینه مرغ را دو تکه کنید. بادام مقشر را در یک تابه بدون روغن بو بدهید تا کمی رنگ بگیرد. سپس گرد نان، فلفل قرمز، فلفل دلمه‌ای، رب گوجه فرنگی و اندکی نمک را بکوبید (یا در مخلوط‌کن بگردانید) تا خمیر شود (خمیر کمی دانه‌دار باشد). کره را در تابه روی آتش ملایم داغ کنید و هر دو روی مرغ را در آن تفت بدهید، تا طلایی شود. تکه‌های مرغ را در یک دیگ بگذارید، ۱ پیما آب اضافه کنید، اندکی نمک بپاشید، در دیگ را ببندید و روی آتش کم ۲۵-۳۰ دقیقه بپزید. در پایان پخت، مرغ باید اندکی آب داشته باشد. پیاز را در کره باقی مانده در تابه بریزید و روی آتش ملایم تفت بدهید تا بلوری شود. خمیر بادام را اضافه کنید و با کاردک چوبی ۴-۵ دقیقه بچرخانید، سپس خامه را اضافه کنید و بگردانید تا داغ شود، آنگاه روی مرغ بریزید و زیر و رو کنید.

سینه مرغ با سیب سرخ کرده (اسپانیا)



۱ کیلو	سینه مرغ
۱ کیلو	استخوان مرغ

- ۴-۳ سیب سبز درشت، پوست و تخم گرفته، ورقه ورقه
 ۱ بته تره فرنگی، خرد کرده
 ۲-۱ هویج، خرد کرده
 ۵-۴ شاخه نعنا تازه
 ۱ قاشق آرد
 ۱ قاشق شکر
 ۵-۴ گردو کره
 نمک و فلفل

▼ این خوراک را در باسک، شمال اسپانیا، با سینه اردک یا مرغ درست می‌کنند و از غذاهای خاص آن ناحیه است. با نان و یکی دو رنگ تره بار پخته صرف می‌شود.

سینه مرغ را نمک و فلفل بپاشید و یک ساعت بخوابانید. استخوان مرغ را چند دقیقه روی شعله ملایم گاز کباب کنید (سیاه نشود)، سپس در ۲ لیتر آب با هویج و تره فرنگی و کمی نمک روی آتش ملایم بگذارید. پس از ۱ ساعت یا کمی بیشتر آب استخوان را صاف کنید و روی آتش ملایم بگذارید تا مقدار آن به ۲ پیمانه برسد.

یک گردو کره در یک دیگچه روی آتش ملایم داغ کنید و آرد را در آن تفت بدهید تا اندکی رنگ بگیرد. آب استخوان را اضافه کنید، نمک و فلفل بزنید و روی آتش ملایم با قاشق چوبی بگردانید تا سس غلیظی به دست آید.

باقی مانده کره را در تابه دردار روی آتش ملایم داغ کنید و سینه مرغ را، هر بار یکی دو پارچه، در کره تفت بدهید تا رویه آن طلایی شود. بردارید و کنار بگذارید.

سیب را در تابه بچینید، شکر را روی سیب بپاشید، و آتش را کمی تیز کنید. پس از ۷-۸ دقیقه سیب را برگردانید. همین که شکر اندکی رنگ داد، مرغ را به تابه برگردانید، آتش را کم کنید، در تابه را ببندید و مرغ را ۲۰-۲۵ دقیقه بپزید. سر بزنید، اگر لازم باشد اندکی آب جوش اضافه کنید. مرغ و سیب را در دیس بکشید، سس را داغ کنید و روی مرغ بدهید (یا در ظرف جداگانه در کنار دیس مرغ بگذارید)، دیس را با شاخه‌های نعنا تر آرایش کنید.

◀ اگر یکی دو دست دل و جگر مرغ داشته باشید، روی شعله کباب کنید و در دیگ استخوان مرغ بیندازید، سپس در کره تفت بدهید و کنار مرغ بگذارید.

مرغ بریان دودی (چین)

۴-۳ نفر

۱ مرغ درشت، پاک کرده



ه قاشق شکر

روغن

نمک

درون و بیرون مرغ را بشویید و با دستمال خشک کنید؛ سپس درون و بیرون را نمک بپاشید و یک شب در یخچال بخوابانید.

آب کش پایه داری در یک دیگ جادار بگذارید و چند پیمانه آب در دیگ بریزید، به طوری که سطح آب به کف آب کش نرسد. آب را به جوش بیاورید. مرغ را در دیگ بگذارید و ۵-۶ دقیقه بپزید. بردارید و آب دیگ را خالی کنید.

یک ورق آلومینیوم کف دیگ پهن کنید و شکر را روی آن بپاشید. مرغ را با آب کش باز در دیگ جا بدهید. یک دستمال یا ورق آلومینیوم روی در دیگ بکشید و در را روی دیگ بگذارید، به طوری که دود از دیگ بیرون نزنند. دیگ را ۱۰-۱۲ دقیقه روی آتش کم بگذارید. سپس آتش را خاموش کنید. پس از ۴-۵ دقیقه مرغ را بردارید، کمی روغن بمالید و چند پاره کنید.

مرغ درسس بادام (سبز). (مکزیک)

۵-۶ نفر



۱ کیلو	ران و سینه مرغ
۱	پیاز، چارقال
۱-۲ پیر	سیر، پوست گرفته
۱	هویج، خرد کرده
۱-۲	فلفل سبز تند
۱ پیمانه	جعفری، ساطوری
۱ پیمانه	گشنیز، ساطوری
۱ پیمانه	برگ کاهو، ساطوری
۲ پیمانه	بادام، مقشّر
۲-۳ گردو	کره
	نمک

هر پارچه ران و سینه مرغ را دو تکه کنید. ۱ لیتر آب با کمی نمک روی آتش تیز به جوش بیاورید. مرغ را در آب بیندازید و کف آن را بگیرید. پیاز و هویج را اضافه کنید، آتش را کم کنید، در دیگ را ببندید و مرغ را ۲۵-۳۰ دقیقه بپزید. مرغ را کنار بگذارید، آب را صاف کنید و در یک دیگچه بجوشانید تا به ۲ پیمانه کمترک برسد.

بادام مقشّر را با سیر و جعفری و گشنیز و فلفل سبز و کاهو بکوبید (یا در مخلوط کن بگردانید) تا خمیر شود (خمیر باید کمی دانه دار باشد).

کره را در دیگ روی آتش ملایم داغ کنید. خمیر بادام را اضافه کنید و با کاردک چوبی ۳-۴ دقیقه بگردانید، سپس آب مرغ را اضافه کنید و هم بزنید تا سس غلیظی به دست آید. نمک سس را اندازه کنید. مرغ را در سس بگذارید تا داغ شود، سپس بکشید.

◀ با لوبیا پخته (چیتی یا قرمز)، چلو ساده یا کته، و سالاد سر سفره بگذارید.

◀ اگر خواستید مکزیکی کامل عیار بشوید، ۲-۳ دانه آووکادو را هم به سالاد اضافه کنید.

خوراک مرغ و بادنجان (یونان)

۴-۵ نفر



۱ کیلو ران و سینه مرغ، خرد کرده

۱ پیاز، ساطوری

۲ بادنجان، حلقه حلقه (با پوست)

۲-۱ فلفل دلمه‌ای درشت، تخم گرفته، خرد کرده

۲-۳ گوجه فرنگی، پوست کنده، خرد کرده

۲-۳ کره

روغن

نمک و فلفل

بادنجان را نمک بپاشید و ۱ ساعت یا بیشتر در آب کش بگذارید؛ سپس بشوید و خشک کنید. کره را در دیگ روی آتش ملایم داغ کنید، مرغ را در آن تفت بدهید تا رویه آن طلایی شود؛ بردارید و کنار بگذارید.

۳-۴ قاشق روغن در دیگ بریزید و داغ کنید. پیاز را در آن تفت بدهید تا کمی رنگ بگیرد، فلفل دلمه‌ای را اضافه کنید و ۳-۴ دقیقه بپزید. گوجه فرنگی را اضافه کنید و ۲-۳ دقیقه دیگر بپزید. مرغ را به دیگ برگردانید، نمک و فلفل بپاشید و زیر و رو کنید. آتش را کم کنید، در دیگ را ببندید و مرغ را ۱۵-۲۰ دقیقه بپزید. هرگاه لازم باشد اندکی آب جوش اضافه کنید. ۵-۶ قاشق روغن در یک تابه روی آتش ملایم داغ کنید و بادنجان را در آن سرخ کنید. بردارید و روی مرغ بچینید. در دیگ را ببندید و ۲۵-۳۰ دقیقه دیگر روی آتش بسیار کم بپزید.

مرغ در سس پیاز داغ و گوجه فرنگی

۴-۵ نفر



۱ کیلو سینه و ران مرغ، خرد کرده درشت

- ۵-۴ پیاز، حلقه حلقه
 ۵-۶ سیر، کوبیده
 ماست نیم پیمانه
 ۳-۲ گشنیز، ساطوری قاشق
 ۴-۳ گوجه فرنگی، پوست کنده، خرد کرده
 ۲-۱ قاشق چ فلقل قرمز، ساییده
 ۱ قاشق ادویه*، ساییده
 روغن
 نمک و فلقل
 * زنجبیل، تخم گشنیز، زیره، هل سبز، دارچین، میخک، جوز
 بویا، وزردچوبه.

▼ این خوراک بسیار خوش مزه را هندی‌ها با نان (نان هندی ← صفحه ۱۷۶۷) یا چلو ساده می‌خورند. اگر ادویه و فلقل آن را حذف کنید به خوراک عادی مبدل می‌شود؛ به جای نان یا چلو هم می‌توان آن را با سیب زمینی و تره بار پخته همراه کرد.

نیمی از پیاز را با ادویه، سیر، فلقل قرمز، نمک و فلقل بکوبید (یا در مخلوط‌کن بگردانید) تا خمیر نرمی به دست آید.
 ۷-۶ قاشق روغن در تابه دردار روی آتش ملایم داغ کنید و باقی پیاز را در آن تفت دهید تا طلایی شود. با قاشق سوراخ دار بردارید و کنار بگذارید. مرغ را در روغن تفت دهید تا رویه آن طلایی شود. بردارید و کنار بگذارید.
 خمیر پیاز و ادویه را در روغن بیندازید و ۲-۳ دقیقه، بچرخانید. ماست را کم‌کم اضافه کنید و بچرخانید. گوجه فرنگی را اضافه کنید و بچرخانید. ۱ پیمانه آب بریزید، آتش را تیز کنید و هم بزنید تا به جوش بیاید.
 مرغ را به تابه برگردانید. آتش را کم کنید، در تابه را ببندید و مرغ را ۲۵-۳۰ دقیقه بپزید. سر بزنید، هرگاه لازم باشد اندکی آب جوش اضافه کنید. در پایان پخت مرغ باید به روغن بنشیند. خورش را با پیاز داغ و گشنیز ساطوری آرایش کنید.

مرغ با قارچ (چین)

۲ نفر

۲۵۰ گرم
 ۵-۴ پیازچه، خرد کرده بند انگشتی
 سینه مرغ، فندقی



۲ قاشق	سس سویا (← ۲۰۹)
۵۰ گرم	قارچ، خرد کرده
۵۰ گرم	جوانه ماش
۱ قاشق ۲	زنجبیل، ساییده
اندکی	دارچین، ساییده
اندکی	رازیانه، ساییده
اندکی	فلفل قرمز، ساییده
	آرد
	روغن
	نمک

▼ یادآوری می‌کنیم که هنگام درست کردن غذای چینی باید از یک طرف اجزای غذا را در آشپزخانه آماده کنیم و از طرف دیگر سفره را بچینیم، چون که پختن غذا بیش از چند دقیقه وقت نمی‌برد و غذای پخته شده هم باید فوراً سر سفره گذاشته شود.

دو جور خوراک مرغی که دستور آن‌ها در زیر می‌آید بیشتر در رستوران‌های چینی مغرب زمین تهیه می‌شود و مشتری غربی فراوان دارد. هرگاه زنجبیل تازه در دسترس باشد به جای ساییده به اندازه ۲ بند انگشت پوست بگیرید و خرد کنید و با پیاز تفت بدهید.

زنجبیل و دارچین و رازیانه و فلفل را با ۳-۴ قاشق آرد و اندکی نمک مخلوط کنید، مرغ را در این آرد بغلتانید.

۲ قاشق روغن در تابه روی آتش تیز داغ کنید و پیازچه را نیم دقیقه در آن تفت بدهید. مرغ را اضافه کنید و یک دقیقه بچرخانید، سپس با قاشق سوراخ‌دار مرغ و پیازچه را بردارید و کنار بگذارید.

۲ قاشق دیگر روغن در تابه بریزید و قارچ و جوانه را ۲-۳ دقیقه در آن تفت بدهید. سس سویا را اضافه کنید، مرغ را به تابه برگردانید و زیر و رو کنید. ◀ در ظرف داغ بکشید و با کته سر سفره بگذارید.

مرغ با بادام (چین)



۲ نفر

۲۵۰ گرم	سینه مرغ، فندقی
۱	پیاز کوچک، حلقه حلقه
۱	سیب زمینی ترشی درشت، نخودی

۲ پيمانه بادام، مقشّر
۱ قاشق آب ليموى تازه
۱ قاشق م زنجبيل، ساييده
اندکى ميخک، ساييده
آرد
روغن
نمک و فلفل

فلفل و ميخک و زنجبيل را با ۳-۴ قاشق آرد و اندکى نمک مخلوط کنيد و مرغ را در اين آرد بغلتانيد.

۱ قاشق روغن در تابه روى آتش تيز داغ کنيد، بادام مقشّر را ۱ دقيقه در آن تفت بدهيد، پيش از آن که زياد رنگ بگيرد با قاشق سوراخ دار برداريد و در ظرف داغ کنار بگذاريد.

۲ قاشق ديگر روغن در تابه بريزيد و پياز را نيم دقيقه در آن تفت بدهيد، سپس مرغ و سيب زمينى ترشى را با باقى مانده آرد اضافه کنيد و ۱ دقيقه روى آتش تيز بجرخانيد. بادام را به تابه برگردانيد، آب ليمورا با ۲ قاشق آب اضافه کنيد و ۲-۳ دور زير و رو کنيد.

در ظرف داغ بکشيد و با کته سر سفره بگذاريد.

به جاى بادام مقشّر مى توان چغاله بادام خرد کرده به کار برد؛ آب ليمورا حذف کنيد.

مرغ درسته با سس گلى



۱ مرغ، پاک کرده
۱ پياز، رنديده
۱ پياز، چارقاچ
۲ شاخه نعنا و ترخون
۱ هويج، پوست گرفته، خرد کرده
۱ قاشق رب گوجه فرنگى
۱ ليمو، ورقه ورقه
۵-۶ فلفل سياه، درسته
۱ قاشق چ فلفل قرمز، ساييده
۲ دانه ميخک
۱ پيمانه خامه
۲ قاشق آرد

۲-۱ گردو کره

روغن

نمک

۳-۴ قاشق روغن در دیگ روی آتش ملایم داغ کنید و مرغ را ۱۰-۱۵ دقیقه در روغن بغلتانید تا همه جای آن طلایی شود. ۱ لیتر آب جوش بریزید، پیاز چارقاچ، نعنا، ترخون، لیمو، هویج، فلفل سیاه و میخک را با کمی نمک اضافه کنید، در دیگ را ببندید و مرغ را ۳۰-۳۵ دقیقه بپزید. سپس آب مرغ را صاف کنید و بجوشانید تا به ۱ پیمانه برسد. مرغ را روی آتش بسیار کم بگذارید و گرم نگه دارید.

کره را در تابه روی آتش ملایم داغ کنید و پیاز رندیده را در آن تفت بدهید تا بلوری شود. آرد را اضافه کنید و با کاردک چوبی بچرخانید. پیش از آن که آرد رنگ بگیرد رب گوجه فرنگی و فلفل قرمز را با اندکی نمک اضافه کنید و ۱-۲ دقیقه دیگر بچرخانید، سپس آب مرغ را اضافه کنید و روی آتش کم هم بزنید تا سس غلیظ شود. خامه را اضافه کنید و آهسته هم بزنید. پیش از به جوش آمدن بردارید.

◀ مرغ را در دیس داغ بگذارید، سس را روی مرغ بدهید و دور مرغ را با سیب زمینی سرخ کرده و تره بار پخته آرایش کنید.

مرغ در سس پیاز و سرکه (فرانسه)



۵-۶ نفر

۱ کیلو	ران و سینه مرغ
۵-۶	پیاز درشت، حلقه حلقه
۱ پیمانه	سرکه انگور
۱ قاشق	شکر
۱ پر	برگ بو
۱ شاخه	نعنا
۳-۴ گردو	کره
	فلفل قرمز، ساییده
	نمک

هر پارچه ران و سینه را دو تکه کنید. کره را در دیگ روی آتش ملایم داغ کنید و مرغ را تکه تکه در آن تفت بدهید تا طلایی شود. با قاشق سوراخ دار بردارید و کنار بگذارید. پیاز را در کره تفت بدهید تا کمی رنگ بگیرد. شکر را اضافه کنید و با قاشق چوبی بچرخانید

تا طلایی شود. سرکه را با یک پیمانه آب، نعنا، برگ بو، کمی فلفل قرمز و نمک اضافه کنید و به جوش بیاورید. مرغ را به دیگ برگردانید. آتش را کم کنید، در دیگ را ببندید و مرغ را ۲۵-۳۰ دقیقه بپزید تا مقدار سس به ۱ پیمانه برسد. سر بزنید، هرگاه لازم باشد اندکی آب داغ اضافه کنید. مرغ را در دیس داغ بگذارید، پیاز را با قاشق سوراخ دار بردارید و روی آن بریزید. سس باقی مانده در دیگ را روی آتش تیز بجوشانید تا اندازه شود، سپس روی مرغ بدهید.

◀ با سیب زمینی پخته یا سرخ کرده و تره بار پخته سر سفره بگذارید.

◀ هنگام کشیدن غذا برگ بو و شاخه نعنا را در آورید.

مرغ در سس آوکادو (فرانسه)

۵-۶ نفر



۱ کیلو	ران و سینه مرغ، خرد کرده
۲	پیاز، رنده
۲	آوکادو
نیم پیمانه	خامه
۱ قاشق م	گردکاری (← ۲۳۳)
۳-۴ گردو	کره
	نمک و فلفل

نیمی از کره را در دیگ روی آتش ملایم داغ کنید و پیاز را در آن تفت بدهید تا بلوری شود. مرغ را اضافه کنید و بچرخانید تا طلایی شود. ۱ پیمانه آب با گردکاری و اندکی نمک و فلفل اضافه کنید. آتش را کم کنید، در دیگ را ببندید و مرغ را ۳۰-۳۵ دقیقه بپزید.

آوکادو را از وسط نصف کنید و هسته آن را در آورید. با قاشق تیله کن گوشت آوکادو را به شکل گلوله در آورید. باقی گوشت را پتراشید و جدا بگذارید.

باقی مانده کره را در تابه روی آتش ملایم داغ کنید و گلوله های آوکادو را ۲-۳ دقیقه در آن تفت بدهید. گوشت تراشیده آوکادو را با خامه مخلوط کنید، در تابه بریزید، اندکی نمک بپاشید و هم بزنید تا داغ شود.

مرغ را در دیس داغ بکشید. سس ته دیگ را با سس آوکادو مخلوط کنید و روی مرغ بدهید.

◀ با کته یا چلو ساده یا سیب زمینی پخته یا سرخ کرده سر سفره بگذارید.

ران مرغ با پیاز و قارچ (فرانسه)

۶ نفر

۶ پارچه ران مرغ



۳۰۰ گرم	پیاز نقلی، پوست گرفته
۲-۱ پر	سیر، کوبیده
۱۵۰ گرم	قارچ، خرد کرده
۲	زردۀ تخم مرغ
۴-۵ قاشق	جعفری، ساطوری
۱ قاشق چ	چارادویه*، ساییده
۱ پیمانه	خامه
۴-۵ گردو	کره
۲	لیمو
	آرد
	روغن
	نمک و فلفل

* چارادویه فرانسوی مرکب است از دارچین، جوزبویا، فلفل سیاه و اندکی میخک.

مرغ را نمک و فلفل بپاشید. لیمورا آب بگیرید و نیمی از آب لیمورا با ۲-۳ قاشق روغن مخلوط کنید و به مرغ بمالید؛ ۳-۴ ساعت بخوابانید.

۵-۶ قاشق روغن در تابه روی آتش ملایم داغ کنید. هر پارچه ران مرغ را در آرد بزنید، در روغن بگذارید، و پس از ۵-۶ دقیقه برگردانید تا هر دو روی آن طلایی شود. بردارید و کنار بگذارید. کره را در دیگ روی آتش ملایم داغ کنید. پیاز و قارچ را ۷-۸ دقیقه در کره بپزخانیید. سیر و چارادویه را با ۱ پیمانه آب داغ اضافه کنید و یک چرخ بدهید، سپس مرغ را روی پیاز و قارچ بگذارید، آتش را کم کنید، در دیگ را ببندید و مرغ را ۳۰-۳۵ دقیقه بپزید. هرگاه لازم باشد اندکی آب جوش اضافه کنید. در پایان پخت، خوراک باید به اندازه نیم پیمانه آب داشته باشد. زردۀ تخم مرغ را با باقی مانده آب لیمو و اندکی نمک بزنید و خامه را با آن مخلوط کنید. هنگام کشیدن غذا مرغ را در یک دیس داغ بگذارید و پیاز و قارچ را دور آن بچینید، سپس مایه خامه و تخم مرغ را با جعفری در دیگ بریزید و روی آتش کم بگردانید تا غلیظ شود (نجوشد). این سس را روی مرغ بدهید.

◀ با سیب زمینی پخته یا سرخ کرده سرسفره بگذارید.

ران مرغ به شیوه هندی (فرانسه)



۱ پیاز، رن دیده	
۲-۱ سیر، کوبیده	
نیم پیمانه آب پرتقال	
۱ موز، فندقی	
۱ سیب سبز درشت، پوست و تخم گرفته، فندقی	
۲ قاشق رب گوجه فرنگی	
۳-۲ قاشق جعفری، ساطوری	
۳ قاشق براده نارگیل	
۱ پیمانه شیر نارگیل (← ۲۱۶)	
۱ قاشق گردکاری (← ۲۳۳)	
۱ پیمانه خامه	
۱ قاشق م شکر	
۴-۵ گردو کره	
آرد	
نمک و فلفل	

▼ بله، این غذا هندی است، منتها به صورتی که فرانسوی ها تصور می کنند؛ والبته غذای بسیار خوش مزه ای است. مبادا از آن غافل شوید.

ران مرغ را پوست بکنید، لای آن را بشکافید و استخوان آن را در آورید. در آرد بغلتانید. گردکاری را با براده نارگیل، پیاز، یک گردو کره، اندکی نمک و فلفل مخلوط کنید. از این مایه به اندازه یک قاشق چای خوری در شکاف هر پارچه ران مرغ بگذارید. باقی مانده کره را در تابه دردار روی آتش ملایم داغ کنید و ران مرغ را، هر بار یک پارچه، در آن تفت بدهید تا هر دو روی آن طلایی شود. با قاشق سوراخ دار بردارید و کنار بگذارید. سیب و موز و سیر را در کره تفت بدهید. رب گوجه فرنگی و شکر را اضافه کنید و بپرخانید تا اندکی رنگ بگیرد. شیر نارگیل و آب پرتقال را اضافه کنید و به جوش بیاورید. ران مرغ را در تابه بگذارید و یک دور زیر و رو کنید، سپس آتش را کم کنید، در تابه را ببندید و مرغ را ۳۰-۳۵ دقیقه بپزید. سر بزنید، هرگاه لازم باشد اندکی آب جوش اضافه کنید. در پایان پخت، این خوراک باید به اندازه ۱ پیمانه سس داشته باشد. پیش از کشیدن غذا خامه را اضافه کنید، مرغ را یک دور زیر و رو کنید و بگذارید خامه داغ شود. پس از کشیدن، جعفری را روی خوراک بپاشید.

◀ با کته یا چلو ساده، یا با سیب زمینی همراه با تره بار پخته یا سالاد، سرفره بگذارید.

پول ئوپو (فرانسه)



۴-۵ نفر

۱ مرغ، خرد کرده	۱
دل و جگر و سنگدان مرغ، پاک کرده	۳-۲ دست
سیب زمینی کوچک، پوست گرفته	نیم کیلو
تره فرنگی، حلقه حلقه	۱ دسته
گرفس، خرد کرده	۱ ساقه
هویج، پوست گرفته	نیم کیلو
شلغم کوچک، پوست گرفته	نیم کیلو
چارسبزی*	۱ دسته
پنیر سفت، رنده	۲-۱ پیمانه
نان سفید برشته	
نمک و فلفل	
* جعفری، نعنا، ترخون، برگ بو.	

▼ پول ئوپو (poule au pot)، یعنی «مرغ در دیگ»، یا مرغ پخته، از غذاهای سنتی آشپزی خانگی و محلی فرانسه است. می‌گویند هانری چهارم، پادشاه فرانسه، به قدری این غذا را دوست می‌داشته که فرمان داده بوده است که هر خانواده فرانسوی باید در هفته دست کم یک بار پول ئوپو بخورد؛ در باره این که آن پادشاه درباره تأمین مرغ و تره بار این غذا برای همه خانواده‌های فرانسوی چه فکری کرده بوده، چیزی در تاریخ ثبت نشده است.

مرغ را با دل و جگر و دسته چارسبزی در دیگ بگذارید و آب بریزید تا روی آن را بپوشاند، سپس روی آتش تیز به جوش بیاورید و پس از چند جوش دیگ را در آب کش خالی کنید. دیگ را آب بکشید، مرغ و دل و جگر را زیر آب سرد بگیرید و به دیگ برگردانید.

۳ لیتر آب در دیگ بریزید، نمک و فلفل بپاشید و باز روی آتش تیز به جوش بیاورید، سپس آتش را کم کنید، در دیگ را نیمه باز بگذارید تا مرغ نیم‌پز شود.

۱۰ دقیقه پیش از پایان پخت همه تره بار را در دیگ بریزید، روی آتش تیز به جوش بیاورید، سپس آتش را کم کنید. هنگام کشیدن، مرغ را در دیس بگذارید و تره بار را دور آن بچینید. با ظرف پنیر و نان برشته سرفره بگذارید.

◀ آب مرغ را می‌توانید به عنوان سوپ در پیاله یا فنجان به خورندگان بدهید، یا بگذارید خنک شود و برای روز دیگر در یخچال نگه دارید.

◀ چنان که ملاحظه می‌کنید، این خوراک رنگ ندارد و ظاهراً هانری چهارم آن را به همین صورت

می‌پسندیده است؛ ولی شما می‌توانید اندکی زعفران یا ۱-۲ قاشق رب گوجه فرنگی به آن اضافه کنید. هنگام تهیه خوراک یا کباب مرغ می‌توانید تکه‌های اضافه، مانند بال و گردن و سنگدان، را نگه دارید و در پول‌توپو به کار برید.

مرغ اینکا (سرخ پوستان اکوادور)



۴-۵ نفر

۱ کیلو	سینه و ران مرغ
۱	پیاز، ساطوری
۲-۱ پر	سیر، کوبیده
۶	تخم مرغ سفت، خرد کرده
۴-۳	گوجه فرنگی، پوست کنده، خرد کرده
۵-۴ قاشق	گشنیز، ساطوری
۲-۱ قاشق	فلفل قرمز، ساطوری
۱ قاشق م	خردل
۱ قاشق م	شکر
۴-۳ گردو	کره
۱	لیمو
	نمک

▼ کشور اکوادور زمانی جزو امپراتوری وسیع اینکا بوده است و در فرهنگ آن هنوز عناصر فراوانی از تمدن پایمال شده قوم اینکا به چشم می‌خورد - از جمله در آشپزی آن. خوراک مرغ اینکا در واقع نمونه دست‌کاری شده‌ای از آشپزی اینکاست.

هر پارچه ران و سینه را دو تکه کنید. کره را در یک دیگ روی آتش ملایم داغ کنید و مرغ را در آن تفت بدهید تا هر دو رویش طلایی شود. با قاشق سوراخ‌دار بردارید و کنار بگذارید. پیاز و سیر را در کره بریزید و ۳-۴ دقیقه تفت بدهید. فلفل قرمز و خردل را اضافه کنید و یک چرخ بدهید، سپس گوجه فرنگی و شکر را بریزید و ۴-۵ دقیقه بچرخانید. لیمو را آب بگیرید و آب لیمو را اضافه کنید، نمک بپاشید و هم بزنید.

مرغ را به دیگ برگردانید و زیر و رو کنید. آتش را کم کنید، در دیگ را ببندید و مرغ را ۳۰-۴۰ دقیقه بپزید. سر بزنید، اگر لازم باشد اندکی آب داغ اضافه کنید. مرغ را در دیس داغ بکشید. مایه توی دیگ را داغ کنید. اگر لازم باشد با کمی آب داغ شل کنید. نمک سس را اندازه کنید، تخم مرغ را در مایه بریزید، و یک دور زیر و رو کنید. همین که مایه

باز داغ شد بردارید و روی مرغ بدهید. گشنیز ساطوری را روی مایه بپاشید و داغ سر سفره بپريد.
 « با سیب زمینی پخته یا کته یا چلو و سالاد سر سفره بگذارید.
 « به جای تخم مرغ سفت می‌توان به همان اندازه مغز گردوی ساییده به سس مرغ زد.
 « می‌توان گوجه فرنگی و تخم مرغ را حذف کرد و به جای گوجه فرنگی کمی آب و به جای تخم مرغ مخلوطی از بادام مقشّر کوبیده و گوشت آوکادو به کار برد.

مرغ با موز سرخ کرده (برزیل)



۵-۶ نفر

۱ کیلو	سینه و ران مرغ
۱	پیاز، رندیده
۶	موز، پوست گرفته
۳-۲	گوجه فرنگی، پوست کنده، خرد کرده
۱ پیمانه	پنیر سفت، رندیده
۱	لیمو
۱ قاشق م	شکر
۳-۴ گردو	کره
	روغن
	نمک و فلفل

لیمو را آب بگیرید. هر پارچه ران و سینه مرغ را دو تکه کنید، نمک و فلفل بپاشید، آب لیمو بزنید، و ۱ ساعت بخوابانید.

۳-۴ قاشق روغن در دیگ روی آتش ملایم داغ کنید و پیاز را در آن تفت بدهید تا بلوری شود. گوجه فرنگی و شکر را اضافه کنید و ۲-۳ دقیقه بپرخانید. مرغ را اضافه کنید و چند بار زیر و رو کنید، سپس ۱ پیمانه آب جوش بریزید، آتش را کم کنید، در دیگ را ببندید و مرغ را ۳۰-۴۰ دقیقه بپزید.

کره را در تابه روی آتش ملایم داغ کنید. موز را از درازا دونیم کنید و در کره تفت بدهید تا اندکی رنگ بگیرد. پس از ۴-۵ دقیقه یک دور برگردانید و باز تفت بدهید. فر را روی ۲۰۰ درجه سانتی گراد داغ کنید.

پاره‌های مرغ را در ظرف باز نسوز که سر سفره هم بتوان گذاشت در یک ردیف بچینید و سس را روی آن بدهید. برش‌های موز سرخ کرده را روی مرغ بخوابانید (طرف بریده زیر باشد). پنیر رندیده را روی موز بپاشید. ظرف مرغ را ۱۰-۱۵ دقیقه در طبقه بالای فر بگذارید، همین قدر که پنیر ذوب و رویه آن برشته شود.

◀ این غذا را با همان ظرفی که در فر گذاشته‌اید همراه با نان یا چلو ساده یا کته سر سفره بگذارید.

مرغ در سس بادام و میگو (برزیل)



۵-۶ نفر

۱ کیلو	سینه و ران مرغ، پوست کنده
نیم پیمانه	میگو، آب پز، چرخ کرده
۲	پیاز، ساطوری
۳-۲ پُر	سیر، کوبیده
نیم پیمانه	پیازچه، ساطوری
۵-۴ قاشق	گشنیز، ساطوری
۱ پیمانه	بادام، مقشّر، کوبیده
۴-۳	گوچه فرنگی، پوست گرفته، خرد کرده
۲-۱	فلفل قرمز تند، ساطوری
۱ پیمانه	شیر نارگیل (← ۲۱۶)
۱ قاشق	آرد برنج
۱	لیمو
	روغن
	نمک و فلفل

۵-۴ قاشق روغن در دیگ روی آتش ملایم تفت بدهید، پیاز و سیر و پیازچه و فلفل قرمز و گوچه فرنگی را به ترتیب در آن بریزید و ۴-۵ دقیقه بچرخانید. سپس لیمو را آب بگیرید و آب لیمو را اضافه کنید و نمک و فلفل بپاشید.

مرغ را در دیگ بیندازید و چند دور بچرخانید. شیر نارگیل را اضافه کنید، آتش را کم کنید، در دیگ را ببندید و مرغ را ۳۰-۴۰ دقیقه بپزید. سپس با قاشق سوراخ دار بردارید و بگذارید کمی خنک شود؛ سپس استخوان بگیرید و درشت خرد کنید.

نیم پیمانه آب داغ به مایه توی دیگ اضافه کنید (اگر کم آب باشد، ۱ پیمانه) و چند دقیقه بجوشانید، سپس از صافی سیمی بگذرانید؛ با پشت قاشق روی تره بار فشار دهید تا شیرۀ آن در آید و از صافی بگذرد.

مایه را به دیگ برگردانید و بادام مقشّر کوبیده و میگوی چرخ کرده را به آن اضافه کنید. آرد برنج را در نیم پیمانه آب سرد حل کنید و روی مایه بریزید. مایه را روی آتش ملایم با کاردک چوبی برگردانید تا بجوشد و غلیظ شود. (اگر زیاد غلیظ شد چند قاشق آب داغ اضافه کنید و برگردانید. به این مایه می‌توان ۲-۳ گردو کره یا نیم پیمانه خامه اضافه کرد.) نمک و فلفل مایه را اندازه کنید.

مرغ را با گشنیز به دیگ برگردانید و زیر و رو کنید. پس از ۴-۵ دقیقه، همین قدر که داغ شد، بردارید. با سیب زمینی پخته یا کته یا چلو ساده و سالاد (احیاناً با آوکارادو) سر سفره بگذارید.

مرغ در سس پرتقال (آرژانتین)



۵-۶ نفر

۱ کیلو	سینه و ران مرغ
۱	پیاز، رندیده
۱ پیمانه	آب پرتقال
۲ قاشق	پوست پرتقال، رندیده
۲-۳ قاشق	خامه
۲	زرده تخم مرغ
۱ قاشق	آرد
۲-۳ گردو	کره
	نمک و فلفل

هر پارچه ران و سینه مرغ را دو تکه کنید. مرغ را پیاز رندیده بمالید، نمک و فلفل بپاشید، و ۲-۱ ساعت بخوابانید.

کره را در تابه روی آتش ملایم داغ کنید و مرغ را، هر بار یکی دو تکه، در آن تفت بدهید تا طلایی شود. بردارید و در دیگ بگذارید. آتش زیر تابه را خاموش کنید.

۱ پیمانه آب روی مرغ بریزید، در دیگ را ببندید و ۲۵-۳۰ دقیقه روی آتش ملایم بپزید. آتش زیر تابه را روشن کنید، با کاردک چوبی آرد را در کره باقی مانده در تابه تفت بدهید تا کمی رنگ بگیرد. نمک و فلفل بپاشید. آب پرتقال را بریزید و بجرخانید تا مایه غلیظ شود. سپس زرده تخم مرغ را با پوست پرتقال و خامه بزنید، در تابه بریزید و با کاردک روی آتش ملایم بگردانید تا سس داغ شود (تجوشد!).

در دیگ را بردارید تا مرغ به روغن بنشیند، سپس تکه های مرغ را در دیس بچینید. سس تابه را روی مرغ بدهید، یا در ظرف جداگانه کنار دیس مرغ بگذارید. با سیب زمینی پخته یا سرخ کرده و یکی دو رنگ تره بار پخته سر سفره بگذارید.

مرغ سرخ کرده (ژاپن)



۴ نفر

نیم کیلو	ران مرغ، استخوان گرفته، خرد کرده
۲-۳ قاشق	سس سویا (← ۲۰۹)

۱ قاشق زنجبیل، ساییده

۵ قاشق گرد نشاسته

روغن

زنجبیل را با سس سویا مخلوط کنید، به مرغ بمالید و نیم ساعت بخوابانید. چند بار زیر و رو کنید، سپس با حوله کاغذی خشک کنید و در گرد نشاسته بغلتانید. به عمق ۲-۳ سانتی متر در تابه روغن بریزید و داغ کنید. آتش را ملایم کنید و مرغ را در روغن بگذارید تا سرخ شود، سپس با قاشق سوراخ دار بردارید و روی حوله کاغذی بگذارید تا روغن آن چیده شود. با کته سرسفره بگذارید.

مرغ در سس سفید (انگلستان)

۴-۳ نفر

۳ پیما ۳ گوشت مرغ، آب پز، فندقی

۳ پیما ۳ سس سفید (← ۵۷۸)

نمک و فلفل



سس سفید را در دیگچه دوپوشه یا دیگ بزرگ داغ کنید، مرغ را روی سس بریزید، مخلوط کنید و بگذارید داغ شود. سپس نمک و فلفل بپاشید و زیر و رو کنید و بردارید. با پوره سیب زمینی و نخودسبز و هویج و کرفس پخته سرسفره بگذارید.

مرغ با سیب زمینی استانبولی (هندوستان)

۵-۶ نفر

۱ کیلو ۱ سینه و ران مرغ، خرد کرده

۱ کیلو ۱ سیب زمینی استانبولی ریز، پخته، پوست گرفته

۱ پیما ۱ برگ گشنیز، ساطوری

۲ پیاز، ساطوری

۲-۱ پر ۱ سیر، کوبیده

۱ قاشق ۲ زنجبیل، ساییده

۱ قاشق ۲ تخم گشنیز، ساییده

۱ قاشق ۲ زیره، درسته

۲-۱ قاشق ۲ فلفل سیاه، زبر

۳-۲ کره



روغن

نمک و فلفل

زنجبیل و تخم گشنیز را با سیر مخلوط کنید، به مرغ بمالید و ۱-۲ ساعت بخوابانید. ۲-۳ قاشق روغن در تابه دردار روی آتش ملایم داغ کنید و پیاز را در آن تفت بدهید تا طلایی شود. مرغ را اضافه کنید و بچرخانید تا سرخ شود. اندکی نمک و فلفل بزنید. آتش را کم کنید و در دیگر را ببندید و مرغ را ۳۰-۳۵ دقیقه بپزید. اگر لازم باشد اندکی آب اضافه کنید.

کره را در دیگچه روی آتش ملایم داغ کنید و سیب زمینی را در آن تفت بدهید. گرم نگه دارید. ۵-۶ دقیقه پیش از کشیدن غذا زیره و فلفل سیاه را روی سیب زمینی بریزید و زیر و رو کنید.

مرغ و سیب زمینی را در یک دیس بکشید و با برگ گشنیز آرایش کنید.

«گوشت با سیب زمینی استانبولی: این خوراک را اگر با گوشت بره یا گوسفند درست کنید، می شود گوشت با سیب زمینی استانبولی. (مدت پخت بیشتر می شود.)»

مرغ با تراشه نارگیل (هندوستان)



۴-۵ نفر

۱ کیلو	سینه و ران مرغ، خرد کرده درشت
۲	پیاز، ساطوری
۱۲۰ گرم	نارگیل تازه، رندیده
۱ قلم کوچک	دارچین
۱-۲ قاشق چ	فلفل سیاه، زبر
۱-۲ قاشق چ	فلفل قرمز، ساییده
۱-۲ قاشق چ	زرد چوبه
۱ قاشق م	تخم گشنیز، ساییده
۱ قاشق چ	خردل
اندکی	میخک، ساییده
اندکی	هل، ساییده
	سرکه
	روغن
	نمک و فلفل

۲-۳ قاشق روغن در دیگ روی آتش ملایم داغ کنید و پیاز را در آن تفت بدهید تا طلایی شود. همه ادویه را اضافه کنید و یک چرخ بدهید. مرغ را اضافه کنید و ۵-۶ دقیقه دیگر

بچرخانید. نارگیل را با ۱ پیمانه آب و اندکی سرکه و نمک و فلفل اضافه کنید. آتش را کم کنید، در دیگ را ببندید و مرغ را ۳۰-۳۵ دقیقه بپزید. در پایان پخت مرغ باید به روغن بنشیند.

«گوشت با تراشه نارگیل: این خوراک را اگر با گوشت بره یا گوسفند درست کنید، می شود گوشت با تراشه نارگیل. (مدت پخت بیشتر می شود.)»

مرغ در شیر نارگیل (هندوستان)



۴-۵ نفر

۱ کیلو	سینه و ران مرغ، خرد کرده درشت
۳-۴ پر	سیر، کوبیده
۱ پیمانه	برگ گشنیز
۱-۲ قاشق	فلفل سبز، ساطوری
۲ پیمانه	شیر نارگیل (← ۲۱۶)
۳ قاشق	بادام، مقشّر، نیم کوب
۱ قاشق	زنجبیل، ساییده
۱ قاشق م	زیره، درسته
۱	لیمو
۳-۴ گردو	کره
	نمک و فلفل

مرغ را زنجبیل پاشید و ۱-۲ ساعت بخوابانید. کره را در دیگ روی آتش ملایم داغ کنید. سیر و فلفل سبز و زیره و بادام مقشّر را ۲-۳ دقیقه در کره تفت بدهید. مرغ را اضافه کنید و ۵-۶ دقیقه بچرخانید. شیر نارگیل را اضافه کنید و به جوش بیاورید، نمک و فلفل پاشید و زیرورو کنید. آتش را کم کنید، در دیگ را ببندید و مرغ را ۳۰-۳۵ دقیقه بپزید. لیمو را آب بگیرید و آب لیمو را اضافه کنید، یک چرخ بدهید و بردارید و با برگ گشنیز آرایش کنید.

«با سیب زمینی و نخود سبز پخته در دیس بچینید.

«گاهی ۳-۴ تخم مرغ سفت خرد کرده هم به این خوراک اضافه می کنند و یک چرخ می دهند.

«گوشت در شیر نارگیل: این خوراک را اگر با گوشت بره یا گوسفند درست کنید، می شود گوشت در شیر نارگیل. (مدت پخت بیشتر می شود.)»

مرغ زنجبیلی (هندوستان)



۳-۴ نفر

۱ مرغ درشت، هشت پاره

۳-۴ پر سیر، کوبیده
 ۱ پیمانه آب لیموی تازه
 ۱ قاشق زنجبیل، ساییده
 ۱ قاشق شکر
 آرد
 روغن
 نمک و فلفل

آب لیمورا در بادیه بریزید. سیر و زنجبیل را با اندکی نمک و فلفل در آن بریزید و مرغ را ۱-۲ ساعت در این مایه بخوابانید.

در تابه تا عمق ۳ سانتی متر روغن بریزید و روی آتش تیز داغ کنید. تکه‌های مرغ را از مایه در آورید و در آرد بزنید، سپس در روغن بگذارید و پس از ۲-۳ دقیقه برگردانید تا هر دو روی آن سرخ شود. تکه‌های سرخ شده را در سینی فر بگذارید. مایه را نگه دارید.

فر را روی ۲۰۰ درجه سانتی گراد داغ کنید. شکر را روی تکه‌های مرغ بپاشید و سینی را حدود ۳۰ دقیقه در طبقه بالای فر بگذارید. ۱۵ دقیقه پیش از برداشتن مایه را داغ کنید و روی مرغ بدهید. « این مرغ را داغ یا خنک می‌توان دست خورنده داد.

« اسکالوپ زنجبیلی: اگر این غذا را از روی دستور مرغ زنجبیلی با فیله گوساله شیری درست کنید، می‌شود اسکالوپ زنجبیلی.

مرغ مُسَلَّم شکم گرفته (هندوستان)



۴-۵ نفر

۱ مرغ درشت، پاک کرده
 ۱ پیاز، ساطوری
 ۱ پیاز، رندیده
 ۳-۴ پر سیر، کوبیده
 ۳ تخم مرغ سفت، خرد کرده
 ۲ قاشق کشمش بی دانه، خیسانده
 ۳ قاشق خلال بادام
 ۴-۵ قاشق براده نارگیل
 ۲ پیمانه ماست
 ۴-۵ گردو کره، نرم
 ۱ قاشق تخم گشنیز، ساییده

- ۲-۱ قاشق چ زیره، ساییده
 ۲-۱ قاشق چ فلفل قرمز، ساییده
 ۲-۱ قاشق چ زرد چوبه
 اندکی هل، ساییده
 اندکی میخک، ساییده
 نمک و فلفل

توی شکم مرغ کمی نمک و فلفل بپاشید. پياز ساطوری، تخم مرغ، خلال بادام و کشمش را مخلوط کنید و توی شکم مرغ بریزید.
 نارگیل، پياز رنده، سیر، تخم گشنیز، زیره، زرد چوبه، فلفل قرمز، هل، و میخک را با هم مخلوط کنید. یک گردو کره با دست روی مرغ بمالید.
 باقی کره را در دیگ روی آتش ملایم داغ کنید، ادویه را در آن بریزید و یک چرخ بدهید. ماست را بزنید، روی ادویه بریزید و با کاردک چوبی بچرخانید تا به جوش بیاید. مرغ را در دیگ بگذارید و توی ماست بفلتانید. آتش را کم کنید، در دیگ را ببندید و مرغ را ۳۰-۳۵ دقیقه بپزید. چند بار مرغ را برگردانید و از مایه توی دیگ روی آن بدهید تا به خورد آن برود. هرگاه لازم باشد اندکی آب جوش اضافه کنید تا دیگ ته نگیرد. وقتی که مرغ به روغن نشست بردارید.

کیفشکی

۱ نفر



- ۱ لخته سینه مرغ
 ۱ پر سیر، کوبیده
 ۱ تخم مرغ
 ۱ قاشق م جعفری، ساطوری
 ۱ قالب ۵۰ گرمی کره، یخچالی
 گرد نان سفید
 آرد
 روغن
 نمک و فلفل

▼ کيفشکی (یاکیوشکی)، غذایی است که از شهر کيف پایتخت اوکراین آمده است، ولی در سال‌های پس از جنگ جهانی اول روس‌های سفید آن را با خود به ایران آوردند و تا دو دهه پیش کیوشکی یکی دورستوران تهران در جهان معروف بود.

دستور زیر برای تهیه یک دانه کیفسکی است. بدیهی است که می‌توانید در هر عددی که بخواهید ضرب کنید، ولی نگارنده عدد بزرگ‌تر از ۶ را توصیه نمی‌کند، چون کیفسکی غذایی است که درست کردنش قدری دقت و حوصله می‌خواهد و مناسب حلقه کوچکی از خورندگان است که دور هم بنشینند و غذا را با همان حوصله‌ای که تهیه شده است صرف کنند. (اگر چنگال خود را بی‌هوا در شکم کیفسکی فرو کنید ممکن است کره داغ بیرون بیفتد.)

استخوان سینه را جدا کنید و گوشت را لای دو ورق کاغذ مومی یا نایلون روی تخته بکوبید تا پهن و نازک شود (دقت کنید پاره نشود). قالب کره را از یخچال در آورید و روی تخته با کارد بزرگ از درازا نصف کنید. از دو قلم باریک و دراز کره سفت که به دست می‌آید یکی را کنار بگذارید.

اندکی نمک و فلفل به سیر کوبیده اضافه کنید و روی قلم کره بمالید، سپس جعفری ساطوری را روی آن پاشید.

کاغذ را از روی سینه مرغ بردارید، اندکی نمک و فلفل پاشید، قلم کره را روی لبه آن بگذارید و ورقه سینه را مانند فرش روی کره لوله کنید. این سر و آن سر لوله را با کمی فشار ببندید و صاف کنید، به طوری که کره در لافانی از گوشت کاملاً پیچیده شود.

تخم مرغ را در یک بشقاب ته‌گود بشکنید و بزنید. لوله کیفسکی را در آرد بغلتانید، در تخم مرغ بزنید، سپس گرد نان پاشید. این کار را دست کم ۳ بار انجام دهید تا پوسته کلفتی دور کیفسکی تشکیل شود.

در تابه به عمق ۳ سانتی‌متر روغن بریزید، قلم دوم کره را اضافه کنید و روی آتش تیز داغ کنید. آتش را کمی پایین بکشید و کیفسکی را در روغن بگذارید و پس از ۳-۴ دقیقه برگردانید تا هر دو رویه آن طلایی شود. با قاشق سوراخ‌دار بردارید و در دیس بگذارید. با تره‌بار پخته و سالاد سبز سر سفره بگذارید.

«غالباً هنگام حاضر کردن سینه مرغ استخوان ته‌بال را از آن جدا نمی‌کنند و آن را به صورت «دسته» کیفسکی در می‌آورند.

«به جای کره می‌توان مخلوطی از کره و ماست چکیده، ماست و خامه، یا ماست تنها به کار برد. این مخلوط را باید به شکل چند قلم جدا در یخ‌بند بگذاریم تا سفت شود.

مرغ در پوشش گردو



۳-۴ نفر

۱ مرغ درشت، هشت پاره

۲ تخم مرغ

۱ پیمانه مغز گردو، ساییده

۱ قاشق گرد شکر
 ۱ پیمانه گرد نان سفید
 آرد
 روغن
 نمک و فلفل

تخم مرغ را در بشقاب ته گود بشکنید و با ۲-۳ قاشق آب ولرم و اندکی نمک و فلفل بزنید. مغز گردو را با گرد شکر و گرد نان مخلوط کنید. در تابه به عمق ۳ سانتی متر روغن بریزید و روی آتش تیز داغ کنید.

مرغ را در آرد بغلتانید، در تخم مرغ بزنید و مخلوط گردو و گرد نان روی آن بپاشید، به طوری که روی آن را بپوشاند، سپس در روغن داغ بگذارید و پس از ۳-۴ دقیقه برگردانید تا هر دو روی آن طلایی شود. با قاشق سوراخ دار بردارید و روی حوله کاغذی بگذارید تا روغن آن چیده شود.

« در بشقاب یا لای کاغذ بگذارید و داغ به دست خورنده بدهید.

« اسکالوپ در پوشش گردو: اگر این غذا را به جای مرغ با ورقه های نازک فیله گوساله شیری درست کنید، غذای دیگری به دست می آید به نام اسکالوپ در پوشش گردو.

مرغ با پوره پیاز (فلاندر، بلژیک)



* (۱) مرغ

۱ کیلو سینه و ران مرغ

۱ پیاز، چارچاق

۱ هویج، خرد کرده

۱ تیره فرنگی، حلقه حلقه

۱ شاخه کرفس، خرد کرده

۲-۳ شاخه جعفری

۱ شاخه نعناع تازه

۱ برگ بو

۲-۳ گردو کره

نمک و فلفل

* (۲) پوره پیاز

۵-۶ پیاز، چرخ کرده

- ۲ پیمانه شیر
۱ قاشق آرد
۳-۲ گردو کره
نمک

* (۱) مرغ: کره را در دیگ روی آتش ملایم داغ کنید و مرغ را در آن تفت بدهید تا رویه آن طلایی شود. پیاز، تره فرنگی، کرفس، هویج، نعنای، برگ بو و جعفری را با ۲ پیمانه آب و اندکی نمک و فلفل اضافه کنید و ۲۵-۳۰ دقیقه روی آتش ملایم بپزید؛ در دیگ نیمه باز باشد تا آب آن کار برود.

* (۲) پوره پیاز: کره را در تابه روی آتش ملایم داغ کنید و پیاز را در آن تفت بدهید تا بلوری شود. آرد را اضافه کنید و ۱-۲ دقیقه بچرخانید. شیر را با اندکی نمک اضافه کنید و ۵-۶ دقیقه بپزید تا سس غلیظی به دست آید. داغ نگه دارید.
مرغ را درسته و داغ، بدون پیاز و تره فرنگی و غیره، از دیگ در آورید و در دیس بگذارید، و پوره پیاز را روی آن بدهید.
◀ به جای شیر می توانید آب مرغ به کار برید.

مرغ در سس سرکه و پیاز



۵-۶ نفر

- ۱ کیلو سینه و ران مرغ
۳-۴ پیاز، حلقه حلقه
۱ پیمانه سرکه انگور
نیم پیمانه خامه
۱ گردو کره
روغن
نمک و فلفل

مرغ را نمک و فلفل بپاشید و نیم ساعت بخوابانید. کره را با ۲-۳ قاشق روغن در تابه جاداری روی آتش ملایم داغ کنید و هر روی مرغ را ۱۰-۱۲ دقیقه در آن سرخ کنید؛ سپس بردارید، در ظرفی بگذارید و روی آن ورق آلومینیوم بکشید تا داغ بماند.
روغن و پیاز را در تابه بریزید و ۲-۳ دقیقه روی آتش ملایم تفت بدهید تا بلوری شود. سرکه را روی پیاز بریزید، آتش را تیز کنید و ۱۰-۱۲ دقیقه بجوشانید تا مقدار آن نصف شود. آتش

راکم کنید و خامه را در تابه بریزید. مرغ را به تابه برگردانید و ۵-۶ دقیقه دیگر روی آتش کم بپزید؛ سپس بردارید و در دیس بکشید.

خوراک مرغ (گواتالا)



۴-۵ نفر

۱ کیلو	سینه و ران مرغ
۳-۲	پیاز، حلقه حلقه
۳-۲ پر	سیر، کوبیده
۴-۳	فلفل سبز تند، ساطوری
۲	فلفل دلمه‌ای، تخم گرفته، خرد کرده
۱ قاشق چ	سبزی خشک*، کف مال
اندکی	زیره، ساییده
	روغن
	نمک و فلفل
	* نعنای خشک و آویشن.

۳-۴ قاشق روغن در تابه دردار بزرگی روی آتش ملایم داغ کنید و مرغ را ۱۰-۱۲ دقیقه در آن تفت بدهید. با قاشق سوراخ‌دار بردارید و دردیگ بگذارید.
پیاز و سیر را با فلفل سبز تند و فلفل دلمه‌ای در تابه بریزید و روی آتش کم ۵-۶ دقیقه تفت بدهید. با قاشق سوراخ‌دار بردارید و دردیگ بگذارید.
نعنا و آویشن و زیره را با اندکی نمک و فلفل دردیگ پاشید، دردیگ را نیمه باز بگذارید و روی آتش ملایم ۳۵-۴۰ دقیقه بپزید. پس از ۱۵ دقیقه اول تکه‌های مرغ را برگردانید.
◀ با نان و سالاد کاهو سر سفره بگذارید.
◀ گاهی ۲-۳ گوجه فرنگی خرد کرده پس از ۱۰-۱۵ دقیقه اول به این خورش اضافه می‌کنند.

خوراک مرغ با لیمو وزیتون (مراکش)



۴-۸ نفر

۸	ران مرغ، پوست گرفته
۲	پیاز، ساطوری
۴ پر	سیر، کوبیده
۱	فلفل دلمه‌ای قرمز، تخم گرفته، ساطوری
۲ قاشق	جعفری، ساطوری

۱ پیمانه	زیتون سبز، هسته گرفته
۳-۲ قاشق	آب لیموی تازه
۲	لیمو، ورقه ورقه
۱ قاشق م	زیره، ساییده
۱ قاشق م	فلفل سیاه، ساییده
۱ قاشق م	زرد چوبه
اندکی	زعفران، ساییده
	روغن زیتون
	نمک

نیم پیمانه روغن در دیگ روی آتش ملایم داغ کنید و پیاز را با اندکی نمک در آن تفت بدهید تا بلوری شود. سیر و فلفل دلمه‌ای قرمز و ادویه را اضافه کنید و یک چرخ بدهید، سپس مرغ و زیتون را اضافه کنید و ۵-۶ دقیقه تفت بدهید. هرگاه لازم شد اندکی روغن اضافه کنید. آب لیمو و ورقه‌های لیمورا با ۲ پیمانه آب بریزید و زیر و رو کنید. در دیگ را نیمه باز بگذارید و مرغ را ۲۵-۳۰ دقیقه روی آتش کم بپزید. در دیس بکشید و با جعفری ساطوری آرایش کنید.

تودلی مرغ (مازندران)



۱	مرغ، پاک کرده
۳-۴ پر	سیر، کوبیده
نیم کیلو	سبزی*، ساطوری
نیم کیلو	اوجی (← زیر)، ساطوری
۱۵۰ گرم	آلو، خیسانده
۲ پیمانه	رب انار
۳-۲ قاشق	شکر
۳-۲	پیاز، ساطوری
	روغن

* تره و جعفری با کمی شنبلیله.

▼ تودلی مرغ نوعی مرغ درسته شکم گرفته خوشمزه است که با سبزی قرمه سبزی و اوجی (از سبزی‌های خاص گیلان و مازندران) تهیه می‌شود. این مرغ را در مازندران با کته یا چلو می‌خورند. معمولاً این مرغ را شیرین و بدون نمک درست

می‌کنند، ولی شما اگر مازندرانی نباشید می‌توانید اندکی نمک اضافه کنید و شیرینی مرغ را کمتر بگیرید.

۲-۳ قاشق روغن در تابه روی آتش ملایم داغ کنید و پیاز را در آن تفت بدهید تا طلایی شود. سیر را اضافه کنید و ۱-۲ چرخ بدهید. آلو و رب انار را در تابه بریزید و با پیاز و سیر و اوجی مخلوط کنید، تفت بدهید و بردارید.

شکم مرغ را با نیمی از مایهٔ تودلی پر کنید و بدوزید. ۳-۴ قاشق روغن در دیگ روی آتش ملایم داغ کنید و مرغ را در آن تفت بدهید تا رویهٔ آن طلایی شود. بردارید و کنار بگذارید. ۱ لیوان آب در دیگ بریزید (احتیاط!)، باقی ماندهٔ مایهٔ تودلی را با شکر اضافه کنید، هم بزنید و به جوش بیاورید. مرغ را در دیگ بگذارید و در دیگ را ببندید. یک ساعت روی آتش کم بپزید.

◀ تودلی مرغ معمولاً با نان خورده می‌شود.

بلدرچین در برگ مو

۴-۵ نفر

۴ بلدرچین، پاک کرده
۲ گردو
کره، نرم
برگ مو
نمک و فلفل



بلدرچین‌ها را نمک و فلفل بپاشید و کره بمالید. توی شکم هر کدام ۱-۲ فندق کره بگذارید. هر بلدرچین را در برگ مو بپیچید و با نخ پُرک ببندید، سپس در ورق آلومینیوم بپیچید و درزهای آن را ببندید. فر را روی ۱۸۰ درجهٔ سانتی گراد داغ کنید. بلدرچین‌ها را ۲۰-۲۵ دقیقه در فر بپزید.

در هر بشقاب یک برگ مو بزرگ پهن کنید، بلدرچین را از ورق آلومینیوم در آورید، نخ را قیچی کنید و بلدرچین را روی برگ مو بگذارید.

◀ با سیب زمینی سرخ کرده و تره بار پخته سرسره ببرید.

بلدرچین با نان پنیری

۴ نفر

۴ بلدرچین، پاک کرده
۱ پیمانه پنیر سفت، رنده
۲ پیمانه آرد، الک کرده
۳-۲ گردو
کره
روغن



نمک و فلفل

هر بلدرچین را دوشقه کنید، اندکی نمک و فلفل بپاشید و ۱۰-۱۵ دقیقه بخوابانید. ۴ پیمانه آب با اندکی نمک و فلفل در دیگ روی آتش ملایم به جوش بیاورید. آرد را در آب جوش بریزید و با کاردک چوبی هم بزنید تا خمیر نرمی به دست آید. ۱۵-۲۰ دقیقه بپزید و هم بزنید. پنیر را ۱ گردو کره روی خمیر بریزید و هم بزنید، سپس خمیر را روی تختهٔ نم زده بریزید و نازک پهن کنید. بگذارید خنک شود، سپس به شکل چهارگوش یا سه گوش کوچک ببرید. ۲۰ دقیقه پیش از کشیدن غذا ۱ گردو کره در تابهٔ جاداری روی آتش ملایم داغ کنید و بلدرچین را ۱۵ دقیقه در آن سرخ کنید؛ سپس در تابه را ببندید و ۵-۶ دقیقه روی آتش کم بپزید. باقی ماندهٔ کره را با نیم پیمانه روغن در تابهٔ دیگری داغ کنید. خمیر بُریده را در تابه سرخ کنید، سپس با قاشق سوراخ دار بردارید و در دیس بگذارید. بلدرچین را در دیس کنار نان سرخ کرده بگذارید، آب و روغن را که در تابه مانده است روی آن بدهید و داغ سر سفره ببرید.

بلدرچین با کشمش و بادام



۴ نفر

۴	بلدرچین، پاک کرده
۴ قاشق	کشمش بی دانه، خیسانده
نیم پیمانه	بادام مقشّر، خیسانده
۳-۲ قاشق	سرکهٔ انگور
۱ قاشق چ	شکر
	آرد
	کره
	نمک و فلفل

بلدرچین را اندکی نمک و فلفل بپاشید، با نخ پُرک ببندید و توی آرد بغلتانید. سرکه و شکر را در ۵-۶ قاشق آب بریزید و هم بزنید. ۲ گردو کره در تابهٔ جادار روی آتش ملایم داغ کنید، بلدرچین را در تابه بگذارید و چند بار برگردانید تا رویهٔ آن طلایی شود. محلول سرکه را روی بلدرچین بریزید، آتش را کم کنید، در تابه را ببندید و ۱۰-۱۵ دقیقه بپزید. سپس کشمش و بادام مقشّر را اضافه کنید و ۱۰-۱۲ دقیقه دیگر بپزید. بردارید، نخ را قیچی کنید و بلدرچین را در دیس بگذارید. آب و روغن تابه را با کشمش و مغز بادام روی بلدرچین بریزید و داغ سر سفره ببرید.

اردک و سیب زمینی (فلاندر، بلژیک)



۴-۵ نفر

- ۱ اردک، خرد کرده
 ۱۰-۱۲ پیاز کوچک، پوست گرفته
 نیم کیلو سیب زمینی، پوست گرفته، خرد کرده
 ۳-۴ هویج، پوست گرفته، خرد کرده
 ۱ دسته چارسبزی*
 روغن
 نمک و فلفل
 * نعنا، جعفری، کرفس، برگ بو.

اردک را اندکی نمک و فلفل بزنید و ۱ ساعت بخوابانید.

۳-۴ قاشق روغن در دیگ روی آتش ملایم داغ کنید و پاره‌های اردک شسته و خشک کرده را در آن تفت بدهید تا رویه آن طلایی شود. سپس اردک را با قاشق سوراخ‌دار بردارید و روی حوله کاغذی کنار بگذارید تا روغن آن چیده شود.

پیاز و هویج را در دیگ بریزید و ۵-۶ دقیقه در روغن تفت بدهید. سپس اردک را روی این تره بار بگذارید، چارسبزی را با ۲ پیمانه آب اضافه کنید، در دیگ را ببندید و ۱ ساعت یا بیشتر روی آتش کم بپزید. نیم ساعت پیش از پایان پخت سیب زمینی را روی اردک بریزید و زیر و رو کنید. در دیس بکشید و داغ سر سفره ببرید.

بوقلمون شکم گرفته



* (۱) بوقلمون

- ۱ بوقلمون، پاک کرده
 کره، نرم
 نمک و فلفل

* (۲) مایه شاه بلوط

- ۳۰۰ گرم شاه بلوط
 ۱ پیاز، ساطوری
 ۲۰۰ گرم قارچ، ساطوری
 ۱ شاخه کرفس، ساطوری

۲-۱ قاشق جعفری، ساطوری

نیم پیمانه گرد نان

۱ گردو کره

نمک و فلفل

* (۳) مایه گوشت

۲۵۰ گرم گوشت گوساله، چرخ کرده

۱ دست دل و جگر بوقلمون

۱ پیاز، رندیده

۱ تخم مرغ

۱ قاشق م سبزی خشک*

۲-۱ قاشق جعفری، ساطوری

۳-۲ برش نان سفید

نیم پیمانه شیر

۱ گردو کره

نمک و فلفل

* نعنا و ترخون یا نعنا و آویشن.

▼ برای پر کردن توی سینه و شکم بوقلمون معمولاً دو جور مایه درست می کنند: مایه شاه بلوط برای سینه، و مایه گوشت برای شکم. دستور این دو مایه در زیر می آید. (برای انواع دیگر مایه که می توان برای پر کردن شکم و سینه مرغ و بوقلمون به کار برد نگاه کنید به صفحه ۱۲۲۹-۱۲۳۱).

* (۱) بوقلمون: بوقلمون را زیر آب سرد بشویید و با حوله خشک کنید، سپس درون و بیرون آن را نمک و فلفل بپاشید و با کره نرم چرب کنید. فر را روی ۱۸۰ درجه سانتی گراد داغ کنید.

* (۲) مایه شاه بلوط: شاه بلوط را در دیگچه آب روی آتش تیز ۱۰-۱۲ دقیقه بجوشانید، سپس بردارید، دو پوسته کنید و از چرخ گوشت بگذرانید.

کره را در تابه روی آتش ملایم داغ کنید و پیاز را در آن تفت بدهید تا بلوری شود. قارچ را اضافه کنید و ۳-۴ دقیقه بچرخانید.

شاه بلوط و کرفس و جعفری را با اندکی نمک و فلفل اضافه کنید و ۷-۸ دقیقه بچرخانید. گرد نان روی مایه بریزید، زیر و رو کنید و بردارید.

◀ گاهی مقداری از دل و جگر بوقلمون را هم درسته یا خرد کرده همراه با قارچ به این مایه اضافه می کنند.

★ (۳) مایهٔ گوشت: نان را در بشقاب ته‌گود بگذارید و شیر را روی آن بریزید. دل و جگر را هرچه ریزتر خرد کنید و کنار بگذارید.

کره را در تابه روی آتش ملایم داغ کنید و پیاز را در آن تفت بدهید تا بلوری شود. دل و جگر را با گوشت روی پیاز بریزید و ۱۰-۱۲ دقیقه بچرخانید. نان را با دست فشار دهید، سپس با جعفری، سبزی خشک و اندکی نمک و فلفل در تابه بریزید، زیر و رو کنید، بردارید و بگذارید خنک شود؛ آنگاه تخم مرغ را روی مایه بشکنید و زیر و رو کنید.

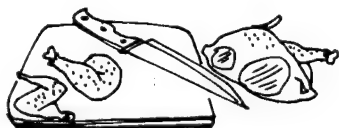
مایهٔ شاه‌بلوط را از گلو توی سینه و مایهٔ گوشت را از ته توی شکم بوقلمون بگذارید. بوقلمون را در ورق آلومینیوم بپیچید یا در کیسهٔ سلوفان ببندید و ۶ ساعت در فر بگذارید. در نیم ساعت آخر درجهٔ فر را روی ۲۰۰ درجهٔ سانتی‌گراد ببرید. سپس بردارید، از ورق آلومینیوم در آورید.

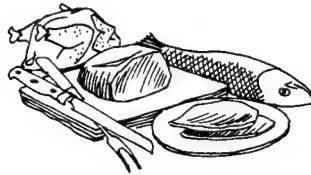
◀ در دیس بگذارید و دور آن را با سیب زمینی سرخ کرده، تره‌بار پخته و جعفری یا تربچهٔ تازه آرایش کنید.

◀ مدت پخت این دستور برای یک بوقلمون ۱۰ کیلویی است؛ اگر بوقلمون شما کوچک‌تر باشد، برای هر کیلو وزن کمتر ۲۰ دقیقه از مدت پخت کم کنید.

◀ برای طرز بریدن بوقلمون نگاه کنید به بریدن مرغ بریان، صفحهٔ ۲۵۷.

◀ با استخوان و گوشت بوقلمون که از سر سفره زیاد آمده باشد می‌توان غذا و سوپ درست کرد؛ در این باره نگاه کنید به صفحه‌های ۱۵۰۰ و ۱۵۰۴.





فصل شصت و نهم: خوراکِ سرد: گوشت، مرغ، ماهی

البته هر خوراک گرمی را سرد هم می‌توان خورد؛ ولی خوراک‌هایی هست که پیش از رفتن سر سفره باید خنک یا سرد شوند. در این فصل چند نمونه از این خوراک‌ها می‌آید.

گوشت گوسفند در ژله



گردن و شانهٔ گوسفند با استخوان	یک و نیم کیلو
آب قلم (← ۳۴۹)	۲ پیمانه
سیر	۴-۵ پر
هویج، پوست گرفته، خرد کرده	۱-۲
چارسبزی *	۱ دسته
سرکهٔ انگور	نیم پیمانه
ژلاتین	۴-۵ ورق
فلفل سیاه	۷-۸ دانه
نمک	

* جعفری، کرفس، ترخون، نعنا.

▼ این گوشت سرد را می‌توان چندین روز در یخچال نگه داشت و به عنوان شام سبک، یا اردور، استفاده کرد.

گوشت را با ۲ پیمانه آب و کمی نمک در دیگ روی آتش تیز به جوش بیاورید، کف گوشت را بگیرید، چارسبزی و سیر و هویج و فلفل سیاه را اضافه کنید، آتش را کم کنید، در دیگ را ببندید و گوشت را ۳ ساعت بپزید تا از استخوان جدا شود. سپس از آب درآورید و کنار بگذارید. چارسبزی و سیر و هویج را درآورید و آب را پس از خنک شدن در یخچال بگذارید تا چربی روی

آن ببندد. آنگاه چربی را برداريد و آب را به ظرف ديگري منتقل كنيد، به طوري كه دُرِ آن در ظرف اول بماند.

استخوان گوشت را بکشيد، گوشت را خرد كنيد و در آب گوشت صاف بريزيد. آب قلم و سرکه را اضافه كنيد. ورقه های ژلاتين را در ۱ پيمانه آب روی آتش ملایم حل كنيد و روی گوشت بريزيد. ديگ را روی آتش تيز به جوش بياوريد، سپس آتش را كم كنيد و بگذاريد با درِ باز بجوشد تا مقدار آب آن به ۴ پيمانه برسد. برداريد و بگذاريد خنك شود.

گوشت را در قالب ژله بگذاريد، آب گوشت را روی گوشت بريزيد و يك شب در يخچال بگذاريد تا ببندد.

این گوشت را می توان چندین روز در يخچال نگه داشت و هر روز مقداری از آن را بُريد و سر سفره گذاشت.

کورند بیف



گوشت گوساله	۳ كيلو
سال پتر (← ۱۰۷۸)	۱ قاشق م
سیر	۲-۳ پر
شکر	نیم پيمانه
دارچين	۱ قلم کوچک
زنجبيل	۱-۲ بند انگشت
میخک	۱-۲ دانه
هل	۲-۳ دانه
نمک	۳ پيمانه

▼ کورند بیف (corned beef) توی قوطی را، که غالباً از استرالیا می آید، حتماً دیده اید. این گوشت سرد چیزی نیست جز تکه های ارزان گوشت گاو و گوساله که آن را در آب نمک خوابانده و سپس پخته اند. برای حفظ رنگ گوشت اندکی سال پتر هم به آب نمک می زنند. درست کردن این گوشت سرد در خانه کار دشواری نیست، اگر چه قدری وقت و حوصله می خواهد.

کورند بیف را بهتر است در فصل زمستان درست کنیم، چون گوشت را باید در فضای سرد خواباند و در فصل غیر زمستان باید مقدار زیادی از فضای یخچال را برای این کار گرفت. به جای گوشت می توان زبان گاو هم به کار برد. زبان خوابانده در آب نمک بسیار خوش مزه می شود.

۴ لیتر آب را در دیگ به جوش بیاورید، نمک و شکر را در آن حل کنید و بگذارید ۲۰ دقیقه بجوشد، سپس سایر اجزا را در آن بریزید و بگذارید خنک شود.

گوشت را در آب نمک فرو ببرید و وزنه‌ای روی آن بگذارید که گوشت را زیر آب نگه دارد (مثلاً یک تخته سنگ شسته و پاکیزه که آن را روی شعله گاز گرفته باشید). در دیگ را ببندید و آن را ۲۰ روز در فضای سرد (یخچال یا فضای باز زمستان) نگه دارید. هر ۵ روز یک بار گوشت را برگردانید. پس از رسیدن گوشت، آن را زیر شیر آب سرد خوب بشویید، سپس در دیگ با یک پیمانه آب روی آتش ملایم ۳-۴ ساعت بپزید. سر بنزید، هرگاه لازم باشد کمی آب داغ اضافه کنید.

گوشت را پس از پخته شدن بردارید و بگذارید خنک شود، سپس چند قسمت کنید و هر قسمت را در یک کیسه نایلکس بپیچید و در یخچال نگه دارید. (اگر می‌خواهید بیش از ۲ هفته نگه دارید در یخ بند بگذارید.) کورندیف را به صورت گوشت سرد می‌توان برید و سر سفره آورد.

راسته گوساله در ژله (فرانسه)



۲ کیلو	راسته گوساله، پاک کرده، یک پارچه
۲	پاچه گوساله
۲ کیلو	قلم گوساله
۲	سفیده تخم مرغ
۲-۳	هویج، پوست گرفته، خرد کرده
۲-۳	شلغم، پوست گرفته، گردویی
۱ بسته	توره فرنگی، خرد کرده
نیم پیمانه	سرکه انگور
۱ قلم کوچک	دارچین
۱-۲ دانه	میخک
۱ بند انگشت	زنجبیل
۷-۸ دانه	فلفل سیاه، درسته
۲-۳ گردو	کره، نرم
	نمک و فلفل

فراروی ۲۰۰ درجه سانتی‌گراد داغ کنید. راسته درسته را کره بمالید، نمک و فلفل بپاشید، و با نخ پَرک به شکل لوله‌ای محکم ببندید. این لوله را در سینی فر بگذارید و یک ساعت در فر

بپزید تا گوشت نرم شود؛ سپس آن را در آورید و کنار بگذارید.

پاچه و قلم را پاک کنید و آب بکشید، با ۳ لیتر آب و همه تره بار و ادویه روی آتش تیز بار کنید، کف آن را بگیرید، آتش را کم کنید، در دیگ را ببندید و پاچه را ۴ ساعت یا بیشتر بپزید. در پایان ساعت سوم سرکه را اضافه کنید و نمک بزنید. در پایان پخت، آب پاچه و قلم باید به حدود ۱ لیتر برسد. بردارید و بگذارید خنک شود، سپس در یخچال (یا در هوای زمستانی) بگذارید تا چربی آن روی آب ببندد.

چربی را بردارید، دیگ را روی آتش ملایم بگذارید و استخوان و پاچه و تره بار را از آن در آورید. وقتی که آب پاچه هنوز ولرم است، سفیده تخم مرغ را در ۱ پیمانه از آن آب بزنید و در دیگ بریزید و بگردانید تا آب به جوش بیاید و سفیده ببندد. آتش را خاموش کنید و بگذارید آب پاچه ولرم شود، آنگاه آن را از متقال شسته بگردانید.

نخ راسته را باز کنید و راسته را با کارد برش به شکل باریکه‌هایی به کلفتی انگشت اشاره بپزید. باریکه‌ها را در ظرف در دار درازی بخوابانید و آب پاچه صاف کرده را روی آن بریزید. یک شب در یخچال بگذارید تا ببندد.

این گوشت قالبی را می‌توان سرسفره آورد، مقدار لازم را از آن برید و باقی را به یخچال برگرداند. در ظرف در بسته چندین روز در یخچال می‌ماند.

مرغ سرد در ژله (شیلی)



۵-۶ نفر

۱ کیلو	سینه و ران مرغ
۱ کیلو	استخوان و بال و گردن مرغ
۷-۸	پیاز نقلی، پوست گرفته
۲-۳	هویج، پوست گرفته
۲-۳ ساقه	کرفس، خرد کرده
۱ دسته کوچک	گشنیز، ساطوری
۷-۸ دانه	فلفل سیاه، درسته
۱ پر	برگ بو
۱ پیمانه	سرکه
۱ پیمانه	روغن
	نمک

▼ این غذا را می‌توان یکی دو روز پیش از مصرف درست کرد و در یخچال نگه داشت؛ از این رو برای توشه سفر و گردش مناسب است. همچنین همراه با لوبیای پخته (قرمز یا چیتی، گرم یا سرد)

و سالاد کاهو و گوجه فرنگی و آووکادو شام یا ناهار تابستانی کاملی به شیوهٔ امریکای جنوبی خواهد بود.

مرغ و استخوان و بال و گردن را در آب جوش فراوان (به اندازه‌ای که روی آن را بگیرد) بیندازید؛ همین که کف مرغ بالا آمد، دیگ را در آب کش خالی کنید، سپس مرغ و استخوان را آب بکشید و به دیگ برگردانید.

سرکه و روغن را با برگ بو، فلفل سیاه، پیاز، کرفس، هویج و اندکی نمک روی مرغ بریزید، دیگ را با در بسته روی آتش بسیار کم بگذارید و مرغ را ۳۰-۴۰ دقیقه بپزید. سپس مرغ و تره بار را از دیگ در آورید و بگذارید خنک شود. گشنیز را با ۲ لیتر آب جوش به دیگ اضافه کنید و بگذارید استخوان یک ساعت دیگر روی آتش کم بپزد. در نیم ساعت پایان پخت در دیگ را نیمه باز بگذارید تا آب آن به حدود ۳ پیمانه برسد.

مرغ را استخوان بگیرید و خرد کنید. در یک ظرف چینی یا بلور باز (ظرف سفره) تره بار پخته را دور و بر مرغ بچینید. (استخوان مرغ را می‌توانید به دیگ برگردانید.)

آب استخوان را صاف کنید و روغن آن را هر چه می‌توانید بگیرید (این روغن را می‌توانید در غذاهای دیگر مصرف کنید)، بگذارید خنک شود، سپس روی مرغ بریزید. ظرف مرغ را بپوشانید و یک شب در یخچال بگذارید تا آب مرغ بیند.

◀ این غذای سرد را با نان داغ، به ویژه تورتیا (← صفحه ۱۷۵۲)، سر سفره بگذارید.

ماهی سرد با سس



این غذای ماهی گاهی در مهمانی‌های بزرگ مانند ضیافت‌های شیوخ عرب دیده می‌شود. معمولاً مقدار کمی از آن خورده می‌شود و ماندهٔ دانیم بر سر باقی‌مانده چه می‌آید، ولی می‌دانیم آن را چه گونه درست می‌کنند.

یک ماهی شیر یا هامور ۲ متری را از دریا می‌گیرند، شکم آن را از زیر گلو می‌شکافند و اندرون آن را در می‌آورند. آب شش‌ها را از زیر گوش بیرون می‌کشند. چشم‌ها را در می‌آورند. به فلس و کله و دم و بالک‌ها کاری ندارند. این جور آدم‌ها همیشه کوره‌های بزرگ دارند، ولی اگر ماهی از گنجایش کوره بزرگ‌تر باشد آن را به ۲ یا ۳ قطعه تقسیم می‌کنند. ماهی پاک کرده را زیر شیر آب سرد می‌شویند و می‌گذارند آب آن برود، سپس نمک و فلفل با روغن زیتون فراوان به درون و بیرون ماهی می‌مالند و آن را چند ساعت در هوای سرد می‌خوابانند. فراروی ۲۰۰ یا ۲۲۰ درجهٔ سانتی‌گراد داغ می‌کنند. ماهی را در ورق آلومینیوم (فویل) چرب شده می‌پیچند و روی سینی در فر می‌گذارند. برای هر کیلو ماهی ۲۰-۲۵ دقیقه مدت پخت در نظر می‌گیرند. پس از پخت ماهی را در می‌آورند و می‌گذارند خنک شود.

روی میز بستری از جعفری تازه یا برگ کاهو یا برگ انجیر برای ماهی درست می‌کنند و ماهی

درسته را روی میز می‌گذارند یا قطعه‌های ماهی را به شکل اصلی روی میز سوار می‌کنند. پوست ماهی را برمی‌دارند و جای برش قطعه‌ها را با سس پُر می‌کنند. روی ماهی را با چیزهایی مانند زیتون سیاه و سبز و مغز بادام مقشّر و خیارشور ریز و فلفل سبز و قرمز و برش‌های لیمو و نارنج آرایش می‌کنند. توی چشم‌های ماهی زیتون سیاه یا سبز یا حتی تربچه قرمز می‌گذارند. گاهی توی دهن ماهی هم یک دسته سبزی می‌تپانند، یعنی دارد سبزی می‌خورد. چند ظرف پر از سس‌های گوناگون هم (که از روی دستورهای صفحه‌های ۵۶۱-۵۹۸ کتاب مستطاب درست کرده‌اند) در کنار ماهی می‌گذارند.

◀ این ماهی لازم نیست ۲ متری باشد، با ماهی‌های کوچک‌تر هم همه این کارها را می‌شود کرد.

ماهی سرد با سس مایونز



۵-۶ نفر

فیله ماهی	نیم کیلو
پیاز، ساطوری	۱
سیب زمینی، پخته، فندقی	نیم کیلو
جعفری، ساطوری	۴ قاشق
تخم مرغ سفت، خرد کرده	۲
تخم مرغ	۲
لیمو	۱
برگ بو	۱ پر
کره	۱ گردو
سس مایونز (← ۶۰۰)	
نمک و فلفل	

ماهی را کمی نمک و فلفل بپاشید و با پیاز و برگ بو و چند برش لیمو و نیم پیمانه آب در یک دیگچه بریزید و ۱۰ دقیقه روی آتش ملایم بپزید. بردارید، آب دیگچه را خالی کنید و بگذارید خنک شود. لیمو و برگ بو را درآورید. فراروی ۲۰۰ درجه سانتی‌گراد داغ کنید. تخم مرغ پخته و سیب زمینی را با ۲ قاشق جعفری در یک بادیه بریزید. ماهی را خرد کنید و اضافه کنید. تخم مرغ خام را با اندکی نمک و فلفل بزنید، در بادیه بریزید و مخلوط کنید. یک ظرف نسوز را کمی کره بمالید، مایه را در آن بریزید و ۱۰-۱۵ دقیقه در فر بگذارید. بردارید و بگذارید خنک شود، سپس در یخچال بگذارید. با باقی جعفری ساطوری آرایش کنید، با سس مایونز و نان سفید سر سفره ببرید، یا روی میز اردور بگذارید.

◀ این غذا را با کنسرو ماهی تُن هم می‌توان درست کرد.

راشگوی درسته سرد



۴-۵ نفر

۱ ماهی راشگو

۱ پیاز کوچک، چار قاچ

۱ هویج، پوست گرفته

۲ لیمو

۱ برگ بو

یک سوم پیمانه روغن زیتون

نمک و فلفل

شکم ماهی را از زیر گلو بشکافید و اندرون آن را بیرون بیاورید. آب شش ها را از زیر گوش بیرون بکشید. گرفتن فلس و بالک ها لازم نیست. ماهی را بشوید، خشک کنید و نمک و فلفل بپاشید و نیم ساعت در یخچال بگذارید، سپس در آورید و آب بکشید. فراروی ۲۰۰ درجه سانتی گراد داغ کنید. لیمو را آب بگیرید. پوست لیمو را با پیاز و هویج و برگ بو در شکم ماهی بگذارید. سینی فر را چرب کنید و ماهی را با سینی ۴۰-۴۵ دقیقه در فر بگذارید، سپس بردارید و پوست ماهی را بگیرید. ماهی را به دیس منتقل کنید و بگذارید خنک شود. آب لیمو را با روغن زیتون مخلوط کنید و روی ماهی بدهید.

◀ دیس ماهی را با چند نیمه لیمو و زیتون سیاه و تربچه با برگ آرایش کنید. با یکی از انواع سس سفید (← ۵۷۸) سر سفره بگذارید.

ماهی در ژله (روسبه)



۴-۵ نفر

نیم کیلو فیله ازون برون، ورقه ورقه، بخارپز

۱ هویج، پخته، سکه سکه

نیم پیمانه نخود سبز، پخته

۴-۵ میگو، آب پز، پوست گرفته

۱ لیمو، ورقه ورقه

۶ ورق ژلاتین

شوید و جعفری، ساطوری

فلفل سفید

نمک

ژلاتین را ۲-۳ ساعت در ۶ پیمانه آب بخیسانید، سپس روی آتش ملایم بگذارید تا حل شود. بردارید و بگذارید خنک شود. ورقه‌های ماهی را نمک و فلفل بپاشید و با اندکی فاصله در یک ظرف بلور پهن بچینید و با میگو و نخود سبز و هویج و لیمو آرایش کنید. محلول ژلاتین را روی ماهی بریزید و ظرف را یک شب در یخچال بگذارید تا ژله ببندد. ظرف را با شوید و جعفری آرایش کنید.

سرخوی سرد



- | | |
|----------|---------------------------------|
| ۱ | ماهی سرخو، فلس گرفته، پاک کرده |
| ۱ کیلو | گوجه فرنگی، پوست کنده، خرد کرده |
| ۱-۲ پر | سیر، کوبیده |
| ۱ پیمانه | سرکه انگور |
| ۱ قاشق چ | شکر |
| ۱ قاشق م | آویشن، کف مال |
| | آرد |
| | لیمو |
| | روغن |
| | نمک و فلفل |

ماهی را نمک بپاشید و پس از ۱۰-۱۵ دقیقه زیر آب سرد بشویید و با حوله خشک کنید، سپس آن را در آرد بغلتانید.

نیم پیمانه روغن در تابه روی آتش ملایم داغ کنید و هر دو روی ماهی را در آن سرخ کنید. شکر را در سرکه حل کنید و روی ماهی بدهید (احتیاط!). در تابه را ببندید، آتش را کم کنید و نیم ساعت بپزید.

۵-۶ قاشق روغن در دیگچه روی آتش ملایم داغ کنید و گوجه فرنگی و سیر را در آن تفت بدهید. آویشن را با اندکی نمک و فلفل اضافه کنید و هم بزنید. بپزید تا سس غلیظی به دست آید. ماهی را در دیس بگذارید، سس را روی آن بدهید و بگذارید خنک شود، سپس در یخچال بگذارید تا سرد شود. ظرف ماهی را با لیموی بریده آرایش کنید.





بخش سیزدهم

تاس کباب



فصل هفتم: تاس کباب ایرانی

تاس (یا طاس) همان دیگ یا نوعی از دیگ است؛ و تاس کباب گوشتی است که، غالباً همراه با چند نوع تره بار، بدون آب در دیگ با آتش ملایم پخته می‌شود، و این همان شیوهٔ پختن است که در زبان فرانسه braiser نامیده می‌شود، که به معنای کباب کردن در دیگ یا تاس است، با این تفاوت که فرانسوی‌ها گوشت را یک پارچه در تاس می‌گذارند و ما گوشت تاس کباب را خرد می‌کنیم. نگارنده با اجازهٔ خوانندگان، ژیکوی ایرانی را هم در همین ردیف قرار می‌دهد، چون که این ژیکو هم مانند هر تاس کباب دیگری در دیگ در بسته با آب اندک یا بدون آب درست می‌شود.

تاس کباب



۴-۵ نفر

گوشت گوسفند، دنده و سردست	نیم کیلو
پیاز، حلقه حلقه	۳-۴
سیب زمینی، ورقه ورقه	۴-۵
زرد چوبه	۱-۲ قاشق چ
گرد لیمو	۲ قاشق
نمک و فلفل	

زرد چوبه و گرد لیمو را با کمی نمک و فلفل مخلوط کنید. ۲-۳ قاشق آب — و اگر گوشت کم چربی باشد، ۲-۳ قاشق روغن — در یک دیگچه بریزید. یک لایه پیاز کف دیگچه بچینید، سپس یک لایه گوشت و یک لایه سیب زمینی روی آن بگذارید. باقی پیاز و گوشت و سیب زمینی را به صورت چند لایه در دیگچه بچینید تا بالا بیاید. روی هر لایه کمی از مخلوط گرد لیمو و زرد چوبه بپاشید. در دیگچه را ببندید، آن را با شعله پخش کن روی آتش کم بگذارید و ۳ ساعت بپزید.

◀ به تاس کباب می‌توان ورقه‌های کدو سبز، کلم قمری، و گوجه فرنگی هم اضافه کرد.

◀ به جای گرد لیمو می‌توان گرد غوره به کار برد.

« تاس کباب سیب و به: این تاس کباب را از روی دستور بالا درست کنید، جز این که گرد لیمو را حذف می‌کنید و به جای سیب زمینی ۱ به و ۲ سیب سبز پوست گرفته و قاچ قاچ و به جای زردچوبه اندکی زعفران به کار می‌برید.

« هنگام کشیدن این تاس کباب می‌توان اندکی گرد دارچین روی آن باشید.

تاس کباب مخلوط



گوشت گوسفند، با چربی	نیم کیلو
پیاز، حلقه حلقه	۴-۳
سیب زمینی، پوست گرفته، حلقه حلقه	۳-۲
به اصفهان، پوست گرفته، قاچ قاچ	۱
هویج، پوست گرفته، سکه سکه	۳-۲
کدو سبز، سکه سکه	۳-۲
کرفس، خرد کرده	۳-۲ ساقه
زردچوبه	۱ قاشق م
گرد لیمو	۲ قاشق
نمک و فلفل	

این تاس کباب را از روی دستور تاس کباب ساده (← صفحه ۱۰۷۵) درست کنید.

ژیگویی ایرانی



مغز ران گوساله، پاک کرده	۲ کیلو
سیر، پوست گرفته	۱ بسته
چارسبزی *	۱ دسته کوچک
روغن	
نمک و فلفل	
* نعنا، جعفری، کرفس، ترخون.	

▼ ژيگويي آيراني غير از ژيگوي فرانسوي (← صفحه ۱۲۱۹) است؛ آنچه در ميان ما به اين نام شناخته مي‌شود مغز ران يک پارچه گوساله است که با چند پر سیر و آب کم در ديگ درسته روی آتش ملایم پخته می‌شود و معمولاً با پوره سیب زمینی و لوبیا سبز یا نخود سبز پخته و برش‌های

گوجه فرنگی خام سرسفره می‌آید. چند شاخه جعفری هم برای آرایش دور ژیکو می‌گذارند، که البته خورده نمی‌شود.

از آبی که در دیگ ژیکو باقی می‌ماند سُس غلیظی درست می‌کنند که می‌توان روی ژیکو داد یا در ظرف جداگانه‌ای کنار ژیکو گذاشت.

ژیکوی ایرانی را به دو صورت می‌توان درست کرد: یکی درسته و دیگری بریده. **ژیکوی درسته** بسیار پخته و کاملاً نرم است، به طوری که نیازی به بریدن ندارد و سرسفره با کارد و چنگال می‌توان تکه‌هایی از آن برداشت. از آنجا که ذائقه بیشتر ما ایرانی‌ها به گوشت بسیار پخته عادت دارد، این ژیکو را خورندگان معمولاً بیشتر می‌پسندند.

ژیکوی بریده کمتر پخته می‌شود و تا حدی سفت است؛ به این جهت پیش از آوردن سرسفره آن را به صورت ورقه‌های نازکی می‌برند. این ژیکو را باید گذاشت که تا حدی خنک شود و سپس برید، چون گوشت داغ خوب بریده نمی‌شود. هنگام بریدن، کارد باید عمود بر بافت گوشت باشد تا ژیکو ریش‌ریش نشود.

هنگام خرید گوشت باید از فروشنده بخواهید که گوشت ژیکویی یک‌پارچه و قطور به شما بدهد؛ گوشتی که شکل ورقه‌ای داشته باشد برای ژیکو به ویژه ژیکوی درسته مناسب نیست. پوست و پوشش چربی ژیکو را نباید برداشت، چون که این‌ها به نگه داری شکل ژیکو و لطافت آن کمک می‌کنند.

برای ژیکوی درسته گوشت با استخوان هم می‌توان به کار برد؛ حتی می‌توان گفت ژیکوی با استخوان خوش مزه‌تر و خوش ریخت‌تر از آب در می‌آید.

با کارد نوک تیز چند جای گوشت را به عمق ۲ بند انگشت سوراخ کنید و در هر سوراخ یک پر سیر بگذارید (این سوراخ‌ها در روند پخت هم می‌آیند).

۳-۴ قاشق روغن در دیگ جاداری روی آتش ملایم داغ کنید، گوشت را در روغن بگذارید و چند بار بغلتانید تا رویه آن طلایی شود.

اکنون شعله پخش‌کن زیر دیگ بگذارید، آتش را کم کنید، روی گوشت نمک و فلفل بپاشید، دسته چارسبزی را در دیگ بیندازید، در دیگ را ببندید و گوشت را ۴-۵ ساعت بپزید. سر بزیند، هرگاه آب گوشت تمام شده باشد اندکی آب جوش اضافه کنید.

گوشت معمولاً در روند پخت آب پس می‌دهد و نیازی به اضافه کردن آب نیست، ولی در هر حال سر بزیند و اگر لازم شد کمی آب جوش اضافه کنید. آتش باید بسیار کم و در دیگ کاملاً چسبان باشد. در پایان پخت از آبی که در ته دیگ باقی می‌ماند می‌توان سُس درست کرد. این ژیکو را داغ و درسته در دیس بگذارید و سرسفره ببرید.

◀ برای انتخاب تره بار پخته برای همراهی با این ژیکو نگاه کنید به فصل تره بار، صفحه ۳۲۰ و بعد.

◀ این ژیکو را با سرسینه گوساله هم می‌توان درست کرد.

ژيگوي گلي



۲ كيلو	مغز ران گوساله، يك پارچه
۱ تکه كوچك	دنبه گوسفند
۱ قاشق م	سال پتر (← زير)
۵-۶ پير	سیر، پوست گرفته
۱ قلم كوچك	دارچين
۷-۸ دانه	فلفل سياه
۲-۳ دانه	ميخك
۱ قاشق	شكر
	روغن
	كره
	نمك

▼ اين ژيگو را نگارنده از روي صناعت ساخت ژامبون و كورند ييف ترتيب داده است؛ ژيگويي است به رنگ گلي پخته و مزه خاص خود، كه مي توان آن را گرم سر سفره گذاشت يا در يخچال گذاشت و كم كم مصرف كرد. ماده نگه دارنده رنگ گوشت در اين ژيگو نمكي است به نام فرانسوي سال پتر (salpêtre فرانسوي، salpêtre انگليسي، و saltpeter امريكايي)، كه نيترات سدیم است (با نيترات پتاسيم كه آن را هم سال پتر مي نامند اشتباه نشود). اين نمك ماده اي است كه به كالباس و سوسيس و ژامبون مي زنند و مانع تيره شدن رنگ گوشت پخته مي شود.

سال پتر در تهران به آساني به دست نمي آيد، مگر به مقياس عمده در بنگاه هاي دارويي خيابان ناصر خسرو. ممكن است تهيه آن را بتوان به بعضي داروخانه ها سفارش داد. در سوپر ماركت هاي اروپا و امريكا سال پتر (يا سالت پيتر) در ردیف اجزا و ادويه آشپزخانه عرضه مي شود.

نفوذ سال پتر به مغز گوشت ژيگويي چند روز زمان مي برد. اگر هنگام بریدن ژيگوي گلي پخته ملاحظه كرديد كه تکه وسط آن تيره رنگ است، اين دليل بر فساد نيست؛ اين نشان مي دهد كه گوشت را به اندازه كافي نخوابانده ايد و سال پتر به مغز آن نرسيده است. براي کوتاه كردن زمان خواباندن گوشت و رساندن سال پتر به همه جاي آن، مي توانيد مخلوط نمك و شكر و سال پتر را به اندازه اي كه در دستور آمده است در يك پيمانه آب حل كنيد و با سرنگ بلند از چند جاي گوشت به درون آن تزريق كنيد (اين همان كاري است كه در تهيه ژامبون مي كنند).

اگر رنگ ژيگو براي شما اهميتي ندارد مي توانيد سال پتر را از دستور حذف كنيد؛ ساير مشخصات ژيگو سر جاي خود مي ماند، جز نام آن، كه بايد فكري برايش كرد.

سالپتر را با شکر و ۳-۴ قاشق نمک مخلوط کنید و روی گوشت بمالید. با کارد نوک تیزی دو جای گوشت را هم سوراخ کنید و کمی از این مخلوط را با انگشت در عمق گوشت فرو کنید. سپس یک بشقاب وارونه در یک دیگ بگذارید و گوشت را روی پشت بشقاب قرار دهید. (منظور از گذاشتن بشقاب این است که خونابه‌ای که از گوشت بیرون می‌آید در زیر بشقاب و کف دیگ جمع شود و با خود گوشت تماس نداشته باشد.) سپس در دیگ را ببندید و آن را ۳ شبانه روز در یخچال بگذارید. در روز پخت ژیکو (روز چهارم) گوشت را از یخچال در آورید و ۱۰-۱۵ دقیقه در آب سرد بخوابانید؛ سپس خشک کنید و روی تخته بگذارید.

با کارد نوک تیز ۵-۶ جای گوشت را به عمق ۳-۴ بند انگشت سوراخ کنید و در هر سوراخ ۳-۲ فندق دنبه و یک پر سیر بگذارید؛ سپس با نخ پُرک گوشت را از چهار طرف محکم ببندید. دیگ گوشت را آب بکشید و روی اجاق بگذارید. ۴-۵ قاشق روغن در دیگ بریزید و روی آتش ملایم داغ کنید. گوشت را در روغن بگذارید و چند بار بغلتانید تا رویه آن سرخ شود. سپس یک پیمانه آب داغ در دیگ بریزید، فلفل و میخک و دارچین را اضافه کنید، در دیگ را ببندید و گوشت را ۳ ساعت یا بیشتر بپزید تا نرم شود. سر بزنید، اگر آب دیگ تمام شده باشد اندکی آب جوش اضافه کنید. در جریان پخت آتش باید به اندازه‌ای باشد که آب تهِ دیگ از جوش نیفتد. گوشت پخته را بردارید و بگذارید خنک شود، سپس آن را روی تخته بگذارید، نخ را قیچی کنید و بکشید، و با کارد بُرش گوشت را به صورت ورقه‌های نازک ببرید. ورقه‌ها را در دیس بچینید. آب مانده در دیگ را با کمی کره داغ کنید و در ظرف جداگانه‌ای کنار دیس ژیکو بگذارید. (اگر سس غلیظی روی ژیکو بدهید، رنگ ژیکو که برای درآوردن آن این همه زحمت کشیده‌اید خوب دیده نمی‌شود، و این را می‌گویند نقض غرض.)

◀ برای تره بار پخته پای این ژیکو، مانند ژیکوهای دیگر، نگاه کنید به فصل تره بار: صفحه ۳۲۰.
 ▶ هنگام کشیدن ژیکو برگ بو و ادویه نساییده را بردارید.

جوجونی (کاشان)



۵-۶ نفر

ماهیچه، گردویی	نیم کیلو
پیاز، پوست گرفته، حلقه حلقه	نیم کیلو
گوجه فرنگی، دو نیم کرده	۴-۵
بادنجان کوچک	۵-۶
رب انار	نیم پیمانه
زرد چوبه	۱ قاشق م
نمک و فلفل	

پياز را در ديگ بريزيد و گوشت را روي آن بچينيد. زردچويه و نمک و فلفل بپاشيد، سپس بادنجان را درسته و با پوست روي گوشت بخوابانيد. گوجه فرنگي را روي بادنجان بچينيد. ديگ را با در بسته روي آتش ملایم بگذاريد و ۳ ساعت بپزيد. نيم ساعت پيش از برداشتن رب انار را روي غذا بدهيد.

◀ با چلو ساده يا کته يا نان تازه سر سفره بگذاريد.

◀ اگر با پوست بادنجان مخالفت خاصی داريد مي توانيد آن را بگيريد؛ ولي بد نيست يک بار بادنجان با پوست را امتحان کنيد.

هلو کباب (کاشان)

۳-۴ نفر

گوشت، چرخ کرده	نيم كيلو
پياز درشت، رنديدۀ	۱
آرد نخودچي	۲ قاشق
سرکه شيره	۲ پيمانه
روغن	
نمک و فلفل	



به جز سرکه شيره و روغن همه مواد را با ۲-۳ قاشق آب در باديۀ بريزيد و با دست مالش بدهيد، سپس به اندازه يک تخم مرغ از مايه برداريد و آن را به شکل تخم مرغ، کمی کشيده تر، در آوريد و در سيني بگذاريد. همه مايه را به همين ترتيب ميان دو کف دست به صورت «هلوکباب» در آوريد و در سيني بچينيد.

۴-۵ قاشق روغن در يک تابه دردار روي آتش ملایم داغ کنيد و هلوکباب را در آن سرخ کنيد. هرگاه روغن کم شد ۱-۲ قاشق اضافه کنيد. سپس سرکه شيره را روي کباب بريزيد، در تابه را ببنديد و بگذاريد حدود ۱ ساعت روي آتش کم ريزجوش بزند. يکي دو بار هلوکباب ها را بغلتانيد.

◀ با چلو ساده يا کته يا سيب زميني سرخ کرده يا نان تازه سر سفره بگذاريد.

◀ اگر دوست داريد يا مي توانيد توي هر هلوکباب يک دانه آلوي تر يا خيسانده، که البته هستۀ آن را گرفته ايد، بگذاريد.

تاس کباب کلم قمري

نيم كيلو گوشت گوسفند، با چربي، خرد کرده



- ۱ کیلو کلم قمری، پوست گرفته، حلقه حلقه
 ۵-۶ پیاز، حلقه حلقه
 ۱ قاشق م زردچوبه
 ۱ قاشق چ دارچین
 نمک و فلفل

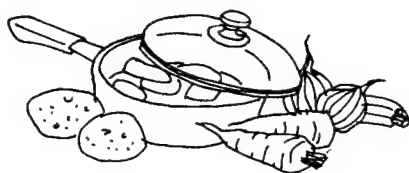
زردچوبه و دارچین را با اندکی نمک و فلفل مخلوط کنید. یک ردیف حلقه پیاز در دیگ بچینید. گوشت را روی آن بگذارید. کلم قمری و باقی پیاز را یک ردیف در میان روی گوشت بچینید. روی هر ردیف اندکی مخلوط نمک و ادویه بپاشید. ۳-۴ قاشق آب از کنار دیواره دیگ اضافه کنید. دیگ را روی آتش کم بگذارید و ۳ ساعت یا بیشتر بپزید.

سر بزنید، هرگاه لازم بود ۱-۲ قاشق آب جوش اضافه کنید. در پایان پخت باید تمام آب کار برود و تاس کباب به روغن بنشیند؛ اگر تاس کباب آب دار بود، می توانید در دیگ را بردارید و چند دقیقه آتش را تیز کنید تا آب کار برود.

◀ اگر کلم قمری شیرین نباشد، یا شما تاس کباب را شیرین بخواهید، روی حلقه های کلم اندکی شکر بپاشید.

◀ به این تاس کباب می توان نیم پیمانه لپه خیسانده اضافه کرد. لپه را هنگام بار گذاشتن تاس کباب روی لایه اول پیاز بریزید.





فصل هفتاد و یکم: تاس کباب خارجی

منظور از تاس کباب خارجی طرز پختی است که فرانسوی‌ها آن را braiser می‌نامند، یعنی پختن گوشت بدون آب در دیگ در بسته روی آتش کم — که چیزی جز کباب کردن در تاس یا «تاس کباب» نیست. از این رو آن نوع خوراک‌های فرنگی را که با این شیوه تهیه می‌شوند می‌توان تاس کباب نامید. تاس کباب به این معنی از غذاهای رایج کشورهای اروپایی است که با نان سیاه یا سفید خورده می‌شود.

تاس کباب ایرلندی



۱ کیلو	شانه یا سردست گوسفند، خرد کرده
۵-۶	پیاز، ساطوری
۲ ساقه	کرفس، خرد کرده
۲	هویج، پوست گرفته، خرد کرده
۵-۶	سیب زمینی، پوست گرفته، ورقه ورقه
۲-۳ قاشق	جعفری، ساطوری
	نمک و فلفل

▼ این تاس کباب از غذاهای رایج ایرلند است و خود ایرلندی‌ها آن را آیریش استیو (Irish stew) می‌نامند. در ایرلند با نان سفید و نان سیاه خورده می‌شود، ولی ما می‌توانیم آن را مانند تاس کباب‌های دیگر با کته یا چلو هم سر سفره بیاوریم.

پیاز و گوشت و هویج و کرفس و سیب زمینی را به ترتیب در دیگ بچینید و روی هر لایه اندکی نمک و فلفل بپاشید. نیم پیمانه آب از کناره دیواره دیگ اضافه کنید، در دیگ را ببندید، پس از نیم ساعت آتش را کم کنید. و ۳ ساعت بپزید، یا همین قدر که گوشت نرم شود. هنگام کشیدن جعفری را روی خورش بپاشید.

مرغ تُپ کاپی (ترکیه)



۶-۸ نفر

۸ پارچه	ران مرغ
۲	پیاز، ساطوری
نیم پیمانه	شوید، ساطوری
۴-۵ قاشق	بادام، مقشّر
نیم پیمانه	کشمش بی دانه، خیسانده
۲-۳	گوچه فرنگی، رندیده
۲ پیمانه	برنج
۱ قاشق م	شکر
۱ قاشق م	ادویه*، ساییده
۱ قاشق چ	زعفران، ساییده
۳-۴ گردو	کره
	روغن
	نمک و فلفل

* زیره، تخم گشنیز، رازیانه، دارچین، هل سبز، جوز بویا و فلفل سیاه.

▼ **تُپ کاپی** یا **توپ قابو** (دروازه توپ) کاخی است در شهر استانبول که زمانی دربار سلاطین عثمانی بوده است و امروز موزه معروفی است. بنابراین مرغ تُپ کاپی یعنی خوراک مرغ به شیوه دربار عثمانی؛ حال خود دانید.

هر پارچه ران مرغ را روی تخته کار بیندازید و با کارد دو تکه کنید (ران و بیخ ران). تکه های مرغ را بشوید و با حوله آشپزخانه خشک کنید و کنار بگذارید.

۴-۵ قاشق روغن در دیگ روی آتش ملایم داغ کنید و مرغ را در آن تفت بدهید تا طلایی شود. هر بار ۲-۳ پاره از مرغ را در تابه بگذارید تا مرغ آب نیندازد. سپس نمک و فلفل بپاشید، بردارید و کنار بگذارید.

کره را در دیگ دیگری روی آتش ملایم داغ کنید و پیاز را در آن تفت بدهید تا طلایی شود. گوچه فرنگی را اضافه کنید و ۳-۴ دقیقه بچرخانید. برنج را اضافه کنید و ۵-۶ دقیقه بچرخانید. ادویه و شوید و خلال بادام و شکر و کشمش را اضافه کنید و ۲-۳ چرخ بدهید. زعفران را با ۴ پیمانه آب و کمی نمک و فلفل اضافه کنید و به جوش بیاورید. مرغ را اضافه کنید، آتش را کم کنید و ۴۰-۴۵ دقیقه بپزید.

تاس کباب اُزون برون (روسیه)

۵-۴ نفر



فيله اُزون برون، خرد کرده	نیم کیلو
پياز کوچک، پوست گرفته	۵-۴
هویج، پوست گرفته، خرد کرده	۵-۴
سرکه	۱ پیمانه
فلفل سیاه	۷-۸ دانه
برگ بو	۱-۲ پر
روغن	۱ پیمانه
نمک	

پياز را در کف دیگ بچینید، ماهی را روی پياز بگذارید و فلفل و برگ بو را روی ماهی بیندازید. اندکی نمک بپاشید، هویج را روی ماهی بگذارید و روغن و سرکه را روی هویج بدهید. دیگ را با در بسته نیم ساعت روی آتش ملایم بپزید. بردارید و با نان سیاه سر سفره بگذارید.

اردک و تره بار (هندی - انگلیسی)

۵-۶ نفر



اردک، چارپاره	۱
پياز، ساطوری	۵-۴
سیر، کوبیده	۱-۲ پر
سیب زمینی، پوست گرفته، ورقه ورقه	۳-۴
کلم پیچ کوچک، خرد کرده	۱ بسته
گوچه فرنگی، ورقه ورقه	۳-۴
هویج، خرد کرده	۳-۴
کره	۲-۳ گردو
ادویه*، ساییده	۴ قاشق چ
میخک، ساییده	اندکی
فلفل سیاه، زبر	اندکی
نمک	

* زرد چوبه، فلفل قرمز، زنجبیل، خردل.

سیر را با ادویه و میخک و فلفل سیاه مخلوط کنید و به اردک بمالید، ۱ ساعت بخوابانید.

کره را در دیگ روی آتش ملایم داغ کنید. پیاز را کف دیگ بریزید و اردک و کلم و هویج و سیب زمینی و گوجه فرنگی را به ترتیب روی هم بچینید. روی هر لایه اندکی نمک بپاشید. در دیگ را ببندید و آتش را ۱۰-۱۲ دقیقه کمی تیز کنید، سپس پایین بکشید و اردک را ۹۰ دقیقه پزید. « تاس کباب مرغ: این تاس کباب را اگر با مرغ درست کنید، می شود تاس کباب مرغ.

گووچ (ترکیه)

۵-۶ نفر



نیم کیلو	گوشت گوسفند، خرد کرده
۱	پیاز، حلقه حلقه
۶-۵ پر	سیر، کوبیده
۳-۲	بادنجان کوچک، با پوست، خرد کرده
۱	کدو سبز، پوست گرفته، خرد کرده
۲	گوجه فرنگی، پوست کنده، خرد کرده
۲	فلفل دلمه‌ای، تخم گرفته، خرد کرده
۲-۱	سیب زمینی، پوست گرفته، خرد کرده
۸-۷	لوبیا سبز، خرد کرده
۶-۵	بامیه، ساقه گرفته
نیم پیمانه	شوید، ساطوری
۲-۱ گردو	کره
	روغن
	نمک و فلفل

▼ گووچ ترکی، که احتمالاً با گنج گیلکی از یک جنس است، نوعی دیگ سفالی است که در زمان قدیم غذاهای آب دار را در آن می پختند. امروز آن ظرف سفالی از آشپزخانه های ترکیه بیرون رفته، ولی نام آن روی چند جور تاس کباب ترکی باقی مانده است. گووچ را با خیال راحت می توان در ظرف های فلزی امروزی درست کرد.

بادنجان را نمک بپاشید و ۱ ساعت در آب کش بخوابانید، سپس آب بکشید و خشک کنید. ۳-۴ قاشق روغن در یک تابه روی آتش ملایم داغ کنید، بادنجان و کدو سبز را کمی در آن تفت بدهید، بردارید و کنار بگذارید.

تکه های چربی دار گوشت را کف دیگ بگذارید، سپس به ترتیب پیاز، گوشت، فلفل دلمه ای، سیب زمینی، بادنجان، کدو سبز، بامیه، لوبیا سبز و گوجه فرنگی را در دیگ بچینید. روی هر لایه

اندکی نمک و فلفل پاشید و چند تکه سیر و چند پر شوید و کره اضافه کنید. نیم پیمانه آب از کنار دیواره دیگ اضافه کنید، دردیگ را ببندید، روی آتش کم بار کنید و ۳ ساعت بپزید. و سر بنزید، اگر لازم باشد کمی آب جوش اضافه کنید. در پایان پخت خورش تمام آب آن باید کار رفته باشد.

◀ این خورش را با چلو ساده و نان می‌خورند.

گووچ سیب زمینی (ترکیه)

۵-۶ نفر



گوشت گوسفند، خرد کرده	نیم کیلو
پیاز درشت، حلقه حلقه	۱
سیب زمینی، پوست گرفته، خرد کرده	۳-۴
سیر، کوبیده	۴-۵ پر
پیازچه، خرد کرده	۴-۵ بسته
شوید، ساطوری	۱ پیمانه
برگ بو	۱-۲ پر
کره، آب کرده	
نمک و فلفل	

اجزای خورش را در دیگ بریزید، نمک و فلفل پاشید و زیر و رو کنید. کره را روی خورش بدهید. برگ بو و سیر را لای خورش بگذارید. نیم پیمانه آب از کنار دیواره دیگ اضافه کنید. دیگ را روی آتش کم بگذارید، در آن را ببندید و ۳ ساعت بپزید. سر بنزید، اگر لازم باشد کمی آب جوش اضافه کنید. در پایان پخت، تمام آب این خورش باید کار رفته باشد.

تاس کباب فلامان

۴-۵ نفر



مغز ران گوساله، گردویی	۱ کیلو
پیاز، حلقه حلقه	۴-۵
آب قلم (← ۳۴۹)	۱ پیمانه
ماء الشعیر	۱ پیمانه
شکر	۱ قاشق
آرد	۲ قاشق
سرکه	۱ قاشق

۱ گردو کره

۱ دسته چار سبزی*

روغن

نمک و فلفل

* کرفس، ترخون، جعفری، برگ بو.

▼ کلمه «فلامان» یعنی منسوب به فلاندر، و فلاندر بخشی است از دو کشور بلژیک و فرانسه که زبان و فرهنگ مردم آن نزدیک به هلندی است.

کره را با ۱-۲ قاشق روغن در تابه روی آتش ملایم داغ کنید و گوشت را در آن روی آتش تیز تفت بدهید تا سرخ شود. با قاشق سوراخ دار بردارید و کنار بگذارید. پیاز را در روغن تفت بدهید تا بلوری شود. با قاشق سوراخ دار بردارید و کنار بگذارید. آرد و شکر را در تابه بریزید و چند چرخ بدهید تا اندکی رنگ بگیرد، سپس آب قلم و سرکه را اضافه کنید (احتیاط!) و بگردانید تا مایه غلیظ شود. ۳-۴ دقیقه روی آتش ملایم بپزید. گوشت و پیاز داغ را در دیگ بچینید، مایه توی تابه را با ماءالشعیر اضافه کنید، دسته چار سبزی را در دیگ بگذارید، در دیگ را ببندید و ۲ ساعت یا بیشتر روی آتش کم بپزید تا گوشت نرم شود. هنگام کشیدن دسته سبزی را از دیگ در آورید.

ماه‌یچه و آلوبخارا (افغانستان)



۴-۵ نفر

ماه‌یچه با قلم	۱ کیلو
پیاز، چار قاج	۱
پیاز، رندیده	۳
آلوبخارا و غیسی	نیم کیلو
فلفل قرمز، ساییده	۱-۲ قاشق چ
زعفران، ساییده	اندکی
روغن	
نمک	

▼ در افغانستان که بز فراوان است این خورش را با ماه‌یچه بُز درست می‌کنند. ماهم البته بُز کم نداریم، ولی در قصابی‌های ما ماه‌یچه گوسفند آسان‌تر به دست می‌آید؛ این را می‌توان به جای ماه‌یچه بُز به کار برد.

گوشت و پياز چارقاچ را با اندکی نمک در ۶ پیمانه آب روی آتش ملایم بار کنید و ۳ ساعت یا بیشتر بپزید؛ سپس در دیگ را باز بگذارید تا آب آن کار برود.

۲-۳ قاشق روغن را در تابه روی آتش ملایم داغ کنید و پياز رندیده را در آن تفت بدهید تا به رنگ طلایی تند در آید. آلو و غیسی و فلفل را اضافه کنید و ۵-۶ دقیقه بچرخانید.

تابه آلو و غیسی را در دیگ ماهیچه خالی کنید. زعفران را در یک قاشق آب داغ حل کنید و اضافه کنید. خوراک را زیر و رو کنید، در دیگ را ببندید و نیم ساعت دیگر روی آتش کم بپزید.

تاس کباب سرد (یونان)



نیم کیلو	راسته دنده گوساله
نیم کیلو	پياز نقلی
۱	پياز، ساطوری
نیم کیلو	تره فرنگی، خرد کرده
۳-۴	هویج، پوست گرفته، سکه سکه
۲-۳ قاشق	رب گوجه فرنگی
۲	فلفل دلمه‌ای سبز
۱ قاشق	فلفل سیاه، درسته
۲-۱ پر	برگ بو
۲-۱ گردو	کره
	روغن
	نمک و فلفل

کره را در دیگ روی آتش ملایم داغ کنید و گوشت را در آن تفت بدهید تا طلایی شود. هویج و پياز ساطوری را اضافه کنید و ۳-۴ دقیقه چرخ بدهید. ۲ پیمانه آب با برگ بو و اندکی نمک و فلفل اضافه کنید و به جوش بیاورید. در دیگ را ببندید و آتش را کم کنید. ۳ ساعت بپزید. ۲-۳ بار گوشت را زیر و رو کنید و اگر لازم شد اندکی آب جوش بریزید. در پایان پخت باید تمام آب کار رفته باشد. سپس بردارید و بگذارید خنک شود.

پياز نقلی و تره فرنگی و فلفل دلمه‌ای و فلفل سیاه درسته را با نیم پیمانه روغن در دیگ بریزید. رب گوجه فرنگی را در ۲ پیمانه آب حل کنید و روی تره‌بار بریزید. ۴-۵ دقیقه روی آتش ملایم بپزید. بردارید و بگذارید خنک شود.

گوشت را در دیس بکشید و تره‌بار را کنار آن بگذارید.



بخش چهاردهم

.....

کوفته، دلمه





فصل هفتاد و دوم: در شناخت کوفته و دلمه

کوفته هم مانند آبگوشت از ابداعات آشپزخانه ایرانی است، که از یک طرف به شبه قاره هندوستان سفر کرده است و از طرف دیگر به قفقازیه و آسیای صغیر و شرق و شمال افریقا و جنوب اروپا؛ و اگر چه در هر جا رنگ محل را به خود گرفته، نام فارسی اش را به صورت کُفته و کِفته و کِفتی نگه داشته است.

کوفته غذایی است که، باز مانند آبگوشت، می توان آن را به صورت آش یا سوپ، ترید، و نان خورش صرف کرد، و در حقیقت ۲-۳ جور غذاست که از یک دیگ درمی آید. کوفته سرد را می توان با وجدان راحت روی میز اردور هم گذاشت.

کوفته غذایی است قدیمی، و چنان که از نامش پیداست در اصل با گوشتی درست می شده است که آن را در هاون سنگی می کوبیده اند. گوشت در هاون خاصیت همگیری فراوان پیدا می کرده و در نتیجه مایه کوفته هنگام پختن در آب و نم رفته است. امروز از آنجا که گوشت را به جای کوبیدن چرخ می کنیم، همیشه خطر وارفتن کوفته در دیگ وجود دارد. برای چاره این مشکل معمولاً گوشت را ۲-۳ بار چرخ می کنند و می مالند، و غالباً یکی دو دانه تخم مرغ هم به مایه کوفته می زنند، اگر چه تخم مرغ در ترکیب مایه کوفته ماده اضافی است.

چرخ هرکاره و یک دوسه، که از جمله لوازم آشپزخانه امروزی شمرده می شود، می تواند گوشت چرخ کرده را به صورتی شبیه به آنچه از هاون درمی آید خمیر کند. اما اگر تمام گوشت کوفته را خمیر کنید، کوفته قدری سفت می شود و بافت آن هم زیادی صاف در می آید. برای آن که گوشت همگیری کافی پیدا کند و در عین حال دانه دار و مطلوب باشد، کافی است حدود یک سوم آن را ۱۰-۱۵ ثانیه در یک دو سه یا چرخ هرکاره بگردانید و سپس با باقی گوشت مخلوط کنید و قدری بمالید.

گوشت کوفته را می توان از گوسفند یا گوساله یا مخلوطی از این دو انتخاب کرد، ولی در هر صورت باید بی چربی یا کم چربی باشد. در کوفته هایی که با آرد نخودچی درست می شوند، کمی چربی خشکی این آرد را جبران می کند.

برنج تقریباً در همه کوفته ها به کار می رود. کیفیت برنج در مرزه کوفته بسیار مؤثر است؛

به این دلیل برای درست کردن کوفته خوب باید برنج خوب به کار برد. ولی البته شکل برنج در کوفته اهمیتی ندارد: خرده برنج یا برنج گرده خوش عطرها می توان در کوفته خوب به کار برد. همه کوفته ها به یک ترتیب درست می شوند و فقط ترکیب مایه آنهاست که تفاوت می کند. بنابراین دستور زیر را در همه موارد می توان به کار بست.

درست کردن و بار گذاشتن کوفته



پیاز را پوست می گیریم و ساطوری می کنیم. روغن را در دیگ جاداری روی آتش ملایم داغ می کنیم و پیاز را در روغن تفت می دهیم تا رنگ بگیرد، سپس حدود نیمی از آن را با قاشق سوراخ دار برمی داریم و کنار می گذاریم. فلفل و زردچوبه را به پیاز داغ توی دیگ اضافه می کنیم و یک چرخ می دهیم، آنگاه آب کافی با اندکی نمک و فلفل روی پیاز داغ می ریزیم. (به جای آب در همه اقسام کوفته می توان آب قلم یا آب گوشت به کار برد، که طبعاً کوفته را مایه دارتر می کند.)

برنج (یا برنج ولپه) را پاک می کنیم و با اندکی نمک در یک دیگچه آب جوش می ریزیم و ۱۰-۱۵ دقیقه می جوشانیم، سپس در آب کش خالی می کنیم و می گذاریم خنک شود. (اگر لپه دیرپز باشد بهتر است از ۳-۴ ساعت پیش آن را در آب بخیسانیم.)

گوشت را می مالیم، یا بخشی از آن را در یک دوسه می گردانیم (اگر این کار را نکنیم، یکی دو دانه تخم مرغ روی آن می شکنیم). سایر اجزای مایه را با پیاز داغ کنار گذاشته روی گوشت می ریزیم و چنگ می زنیم. آنگاه مایه را به صورت چند گلوله به اندازه پرتقال یا نارنگی یا گردوی درشت در می آوریم. (برای آن که مایه به انگشتان مان نچسبد، دست ها را مکرر در یک کاسه آب سرد می زنیم.) اندازه کوفته برنجی و کوفته شوید باقلا معمولاً درشت است و کوفته های نخودچی دار را کوچک یا ریز می گیرند. کوفته تبریزی بسیار درشت است (← صفحه ۱۰۹۳).

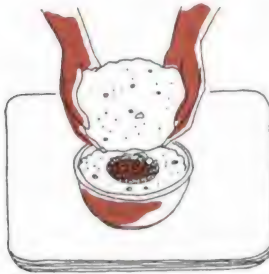
پس از آن که کوفته ها آماده شد، آب کوفته را روی آتش تیز به جوش می آوریم و کوفته ها را یکی یکی با ملاقه در آب می گذاریم. این کار باید آهسته و با دقت انجام گیرد، تا کوفته ها و انرود. هر بار باید لحظه ای صبر کنیم تا آب باز به جوش بیاید. پس از گذاشتن کوفته در دیگ، در دیگر کوفته باید باز یا نیمه باز باشد و آتش به اندازه ای باشد که آب ریز جوش بزند. پختن کوفته حدود ۱ ساعت بیشتر طول می کشد.

مقدار آب کوفته بسته به این است که بخواهیم آن را به صورت آش یا سوپ صرف کنیم، یا نان در آن ترید کنیم، یا فقط یک ملاقه از آن را پای کوفته در بشقاب بریزیم. برای سوپ، آب کوفته بهتر است زلال و کم روغن باشد. برای ترید آب زلال و پر روغن بهتر است. اگر بخواهیم کوفته آش دار باشد، باید یک چنگ از مایه کوفته را همراه با آب سرد در دیگ بریزیم. (این کار فقط در کوفته های برنج دار نتیجه خوب می دهد.)

درست کردن کوفته تبریزی



تصور غالب بانوان محترم تبریز، و شاید آقایان هم، بر این است که کوفته آن‌ها هر چه درشت‌تر باشد در ساختن آن هنر بیشتری به کار رفته است؛ به طوری که گاهی تمام مایه کوفته را به صورت یک توپ فوتبال یا بزرگ‌تر در می‌آورند، و برای این کار ناچار می‌شوند کوفته را در پارچه ململ ببندند و با پارچه در دیگ بپزند.



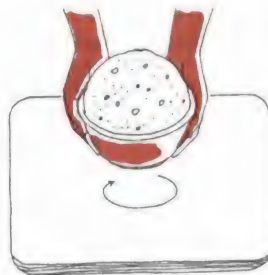
نیمه دوم مایه کوفته را روی
نیمه اول بگذارید



میان مایه کوفته را چال کنید و مقداری
مایه تویی در آن بگذارید



کوفته را به کمک کاسه آهسته
در دیگ بیندازید



کوفته را در کاسه بغلتانید
تا کاملاً گرد شود

در این که درست کردن چنین کوفته‌ای هنر فراوان می‌خواهد شکی نیست، ولی بعد که این کوفته عظیم سر سفره گذاشته شد (در حالی که کدبانوی محترم سازنده کوفته هم معمولاً حضور ندارد)، خورندگان بی‌انصاف کارد را وسط آن می‌گذارند که ببینند توی آن چه خبر است. این خبر معمولاً عبارت است از پیازداغ، مغز گردو، آلو، آلوچه، آلبالو، زرشک، تخم مرغ درسته، و حتی گاهی یک جوجه درسته که این مواد را در شکم خود حمل می‌کند.

برای نگارنده روشن نیست که رسم درست کردن کوفته‌های عظیم در تبریز هنوز هم به قوت

خود باقی است یا نه، ولی توصیه او، بنابر مصلحت کار، این است که کوفته تبریزی را به اندازه پرتقال، یا دست بالا به اندازه گریپ فروت، درست کنیم. این کار بدون بستن کوفته در پارچه ململ هم عملی است، به ترتیب زیر:

گوشت کوفته را از روی دستور صفحه پیش آماده کنید، سپس مواد کوفته از روی همان دستور با هم مخلوط کنید و چنگ بزنید. سپس یک کاسه را که به اندازه یک کپه گریپ فروت باشد با روغن روان چرب کنید و یکی دو چنگ از مایه کوفته در آن بگذارید تا پُر شود. روی مایه کمی فشار بدهید تا شکل کاسه را به خود بگیرد. وسط مایه را کمی چال کنید و مواد توی کوفته را، هر چه هست، در آن چال بگذارید. نیمه دوم مایه کوفته را روی نیمه اول بگذارید و تمام مایه را

در کاسه چند دور بغلتانید تا به شکل گُروی در آید. سپس آب کوفته را از روی دستور صفحه ۱۰۹۲ آماده کنید و کوفته‌ها را به کمک کاسه آهسته در آب جوشان بگذارید. همه مایه را به این ترتیب کوفته کنید.

در دیگ کوفته باید باز یا نیمه باز باشد و آب کوفته روی آتش کم ریز جوش بزند. پختن کوفته ۱ ساعت بیشتر طول می کشد.

آخرین مشکل پزنده کوفته تبریزی این است که آن را صحیح و سالم از دیگ بیرون بیاورد و در دیس بگذارد. برای این کار می توان اول در دیگ را گذاشت و دیگ را آهسته یک پهلوی کرد تا آب کوفته خالی شود، سپس کوفته را با کمک پیش دستی و کفگیر برداشت و در دیس گذاشت. بعضی از کدبانوها صفحه فلزی سوراخ داری را که با دیگ زودپز همراه است از ابتدا تهِ دیگ کوفته می گذارند و کوفته پخته را با این صفحه از دیگ بیرون می آورند؛ در هر حال سالم در آوردن کوفته تبریزی پخته از دیگ هم به اندازه مالیدن و گرد کردن آن هنر و مهارت و دقت می خواهد.

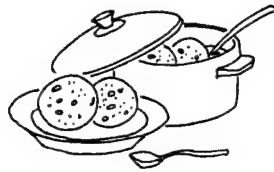
دلمه



دلمه، چنان که از اسم آن برمی آید، اساساً یک غذای ترکی است (کلمه «دلمه» در زبان ترکی به معنای پُر شده یا میان پُر است). امروز هم بعضی از خوش مزه ترین انواع دلمه را در ترکیه و آذربایجان درست می کنند، ولی این غذای ترکی از قرن ها پیش به آشپزخانه های مردم فارس، ارمنی، عرب، و یونانی هم وارد شده است و در هر جایی رنگ دیگری به خود گرفته. گذشته از برگ مو و برگ کلم، پوسته دلمه می تواند از هر نوع تریه باری باشد که توی آن را بشود در آورد و از مایه دلمه پُر کرد — بادنجان، قلفل دلمه ای سبز و قرمز، کدو سبز، پیاز، گوجه فرنگی، سیب زمینی، آرتیشو، و حتی سیب و به. تفاوت میان شیوه های پخت دلمه در ترکیب مایه دلمه است، و در روغنی که در آن به کار می رود (در ترکیه و یونان و بعضی از کشورهای عربی روغن دلمه همیشه روغن زیتون است).

آنچه در فصل دلمه می آید، گذشته از آماده کردن پوسته، دستور تهیه چند جور مایه دلمه است. هر کدام از این مایه ها را می توان، بر حسب ذوق شخصی، برای پُر کردن برگ مو یا برگ کلم یا انواع تریه بار به کار برد. میان طرز پیچیدن دلمه برگ مو در ترکیه و کشورهای عربی از یک طرف و ایران از طرف دیگر مختصر تفاوتی دیده می شود که به آن اشاره خواهیم کرد.





فصل هفتاد و سوم: کوفته ایرانی

چنان که در فصل پیش (در شناخت کوفته و دلمه) گفته شد، در گذشته گوشت کوفته را در هاون می‌کوبیدند ولی امروز آن را چرخ می‌کنند. مخلوطی از گوشت چرخ کرده و خمیر کرده می‌تواند جانشین گوشت کوبیده شود (در این باره نگاه کنید به صفحه ۱۰۹۱).

کوفته برنجی



۶-۷ نفر

نیم کیلو	گوشت، چرخ کرده
۳	پیاز، ساطوری
۱ پیمانه	برنج، خیسانده
نیم پیمانه	لپه، خیسانده
۳ پیمانه	سبزی*، ساطوری
۲-۱ قاشق چ	زردچوبه
۴-۵ قاشق	روغن
	نمک و فلفل

* تره، جعفری، گشنیز، شنبلیله، مرزه و ترخون. مقدار تره و جعفری و گشنیز ۲ برابر شنبلیله و مرزه و ترخون است.

آب و مایه کوفته را از روی دستور (← صفحه ۱۰۹۲) آماده کنید، کوفته را به اندازه پرتقال بگیرید و دردیگ با در نیمه باز روی آتش ملایم بپزید. با نان و پیاز و ماست و ترشی سر سفره بگذارید. ◀ موادی که می‌توان لای کوفته برنجی گذاشت عبارت‌اند از مغز گردو، آلو یا غیسی هسته گرفته، برگه زردآلو، زرشک، و کشمش بی‌دانه. ◀ اگر کوفته را تنگ آب می‌خواهید، در ۱۵ دقیقه آخر پخت آتش را کمی تیز کنید تا آب اضافی کار برود.

« کوفتهٔ آب غوره: این کوفته را از روی دستور کوفته برنجی (← صفحه ۱۰۹۵) و با همان مواد درست کنید، جز این که به آب آن ۲ پیمانه آب غوره می‌زنید و از مقدار آب کم می‌کنید. به مایهٔ این کوفته هم می‌توان ۲-۳ قاشق گرد غوره اضافه کرد.

« کوفتهٔ زرشک: این کوفته را از روی دستور کوفته برنجی (← صفحه ۱۰۹۵) و با همان مواد درست کنید، جز این که ۲ پیمانه زرشک آبی را در ۱ لیتر آب می‌جوشانید و از صافی یا متقال می‌گذرانید و در آب کوفته به کار می‌برید. در خود این کوفته هم می‌توان یک پیمانه زرشک پلوی به کار برد. کوفتهٔ زرشک معمولاً ساده است و توی آن چیزی گذاشته نمی‌شود.

« کوفتهٔ سماق: این کوفته را از روی دستور کوفته برنجی (← صفحه ۱۰۹۵) و با همان مواد درست کنید، جز این که ۱ پیمانه سماق آشی را در ۶ پیمانه آب می‌جوشانید و از صافی یا متقال می‌گذرانید و به جای آب کوفته به کار می‌برید.

« آشپزهای قدیم یک تکه آهن را در آتش داغ می‌کردند و در آب سماق می‌انداختند، و عقیده داشتند که این کار رنگ و مزهٔ سماق را بهتر می‌کند.

« کوفتهٔ گندم: کوفته را از روی دستور کوفته برنجی (← صفحه ۱۰۹۵) و با همان مواد درست کنید، جز این که به جای برنج و لپه، گندم پوست‌کنده یا بلغور بوداده به کار می‌برید. گندم را مانند برنج در آب بجوشانید تا نرم شود، سپس آب‌کش کنید. بلغور را کافی است بو بدهید تا اندکی رنگ بگیرد و به مایهٔ کوفته بزنید.

کوفتهٔ تبریزی

۳ کوفته درشت برای ۶ نفر



گوشت، چرخ کرده	۱ کیلو
پیاز، ساطوری	۴
برنج، خیسانده	۱ پیمانه
لپه، خیسانده	۲ پیمانه
تره، ساطوری	نیم کیلو
مرزه، ساطوری	۲ پیمانه
زردچوبه	۱-۲ قاشق چ
زعفران، ساییده	اندکی
روغن	
نمک و فلفل	

لپه را با زردچوبه و اندکی نمک در ۱ لیتر آب ۴۰-۵۰ دقیقه به‌زید تا نرم شود. در آب‌کش خالی کنید و بگذارید خنک شود، سپس با گوشت کوب بکوبید یا چرخ کنید. برنج را با اندکی

نمک در ۲ پیمانه آب ۱۰-۱۲ دقیقه بجوشانید، سپس در آب کش بریزید و بگذارید خنک شود. زعفران را در اندکی آب داغ حل کنید و به برنج پخته بزنید.

آب و مایه کوفته را از روی دستور درست کردن کوفته تبریزی (← صفحه ۱۰۹۳) و درست کردن و بار گذاشتن کوفته (← صفحه ۱۰۹۲) آماده کنید، کوفته را در آب جوش روی آتش ملایم بار کنید و ۱ ساعت بیشترک پزید.

◀ موادی که توی کوفته تبریزی می توان گذاشت عبارت اند از مغز گردو، آلو، غیسی و آلبالوی هسته گرفته، برگه زرد آلو، زرشک پلوی و کشمش بی دانه. تخم مرغ سفت درسته پوست گرفته هم گاهی گذاشته می شود. از آنجا که تخم مرغ سفت در پخت دوم بدرنگ می شود، بعضی از کدبانوها تخم مرغ خام را با پوست توی کوفته تبریزی می گذارند، که البته هنگام خوردن باید درآورد و پوست گرفت. (به نظر نگارنده راه معقول تر این است که یک تخم مرغ سفت پوست گرفته کنار هر کوفته بگذاریم، ولی مسلم است که این نظر از لحاظ سازندگان کوفته تبریزی مردود خواهد بود.)

◀ کوفته تبریزی تنگ آب است؛ به این دلیل آب آن را از ابتدا نباید زیاد گرفت. در پایان می توان چند دقیقه آتش را تیز کرد تا آب اضافی کار برود.

قیمه ریزه (اصفهان)



قیمه ریزه اصفهان شکل دیگری از کوفته نخودچی (← صفحه ۱۰۹۹) تهران است، یا شاید کوفته نخودچی از قیمه ریزه اقتباس شده باشد؛ در هر حال قیمه ریزه را با همان مواد و به همان ترتیب کوفته نخودچی درست می کنند، جز این که به قیمه ریزه چاشنی سرکه و قند نمی زنند و به جای آن گاهی یک قاشق رب گوجه فرنگی یا گرد لیمو به مایه گوشت اضافه می کنند. قیمه ریزه و نان هم البته می تواند شام یا ناهار کاملی باشد، چنان که برای مردم اصفهان هست؛ ولی به عنوان اردور هم غذای ماکولی است.

کوفته شوید باقلا



نیم کیلو	گوشت، چرخ کرده
۳	پیاز، ساطوری
۱ پیمانه	برنج، خیسانده
۳ پیمانه	باقلاي سبز، خلال کرده
۲ پیمانه	شوید، ساطوری
۲-۱ قاشق چ	زرد چوبه

۴-۵ قاشق روغن نمک و فلفل

آب و مایه کوفته را از روی دستور صفحه ۱۰۹۲ آماده کنید، کوفته را به اندازه نارنگی بگیرید و روی آتش ملایم بپزید. با نان و پیاز و ترشی سر سفره بگذارید.

کوفته کاشی

۵-۶ نفر



نیم کیلو گوشت، چرخ کرده
۳ پیاز، ساطوری
نیم پیمانه برنج، خیسانده
۲ پیمانه ربان، ساطوری
۱ پیمانه آرد نخودچی
۲-۱ قاشق چ زرد چوبه
۴-۵ قاشق روغن
نمک و فلفل

آب و مایه کوفته را از روی دستور صفحه ۱۰۹۲ آماده کنید، اندازه و شکل کوفته را مانند تخم مرغ بگیرید، و روی آتش ملایم بپزید.

« آرد نخودچی این کوفته را می توان قدری بیشتر ریخت. در این صورت زدن یکی دودانه تخم مرغ به مایه کوفته ضروری است. با این کار هم مایه قدری شل می شود و هم بستن سفیده تخم مرغ هنگام پخت از وارفتن کوفته جلوگیری می کند.

« به این کوفته می توان چاشنی سرکه شیر، سرکه و شکر یا آب لیمو و شکر زد و ظرف کوفته را با نعناع داغ (← صفحه ۶۱۱) آرایش کرد.

« اندکی زعفران به آب این کوفته می توان اضافه کرد.

کوفته مُعلّی



کوفته مُعلّی (یعنی بلند پایه) همان کوفته برنجی (← صفحه ۱۰۹۵) است؛ بلندی پایه آن به واسطه مواد گران بهایی است که توی آن گذاشته می شود. این مواد عبارت اند از آلو بخارا، گوجه برغانی و غیسی، آلبالوی هسته گرفته، زرشک پلوی، کشمش بی دانه، مغز گردو، مغز بادام، مغز پسته، بادام هندی، یا هر ماده دندان گیر دیگری که پایه کوفته و مقام سازنده آن را بالا ببرد.

کوفته نخودچی (۱)



۴-۵ نفر

نیم کیلو	گوشت، چرخ کرده
۳	پیاز، ساطوری
۲ پیمانه	آرد نخودچی
۱ قاشق	نعنای خشک، کف مال
۲-۱ قاشق چ	زرد چوبه
۵-۴ قاشق	روغن
	نمک و فلفل

کوفته را با نیمی از پیاز از روی دستور صفحه ۱۰۹۲ درست کنید. باقی پیاز را در روغن سرخ کنید، زرد چوبه و نعنای را با ۶ پیمانه آب اضافه کنید و به جوش بیاورید، سپس کوفته را در آب بیندازید. با نان و نعنای و ریحان و ترشی سر سفره بگذارید.

« به این کوفته می توان یک پیمانه سرکه شیر یا سرکه و شکر چاشنی زد؛ در این صورت ظرف کوفته را هم می توانید با ۳-۴ قاشق نعنای داغ (← صفحه ۶۱۱) آرایش کنید.

« کوفته نخود: این کوفته را از روی دستور کوفته نخودچی (← بالا) و با همان مواد درست کنید، جز این که به جای آرد نخودچی، آرد نخود (← صفحه ۲۰۲) به کار می برید.

کوفته نخودچی (۲)



۳-۴ نفر

۲۵۰ گرم	گوشت، چرخ کرده
۱	پیاز، خرد کرده
۱	پیاز، رندیده
۲ پیمانه	آرد نخودچی
۱ قاشق	نعنای خشک، کف مال
۱	تخم مرغ
۳-۲ قاشق	شکر
نیم پیمانه	سرکه
۱ قاشق چ	زرد چوبه
۴-۳ قاشق	روغن
	نمک و فلفل

▼ **کوفته نخودچی** یک غذای قدیمی است که معمولاً با نان به عنوان ناهار یا شام خورده می‌شود، ولی به صورت اُردور هم می‌تواند درآید. به عنوان غذا باید آن را کمی پُر آب تر گرفت، تا به هر نفر ۳-۴ کوفته و یک ملاقه آب برسد.

گوشت و پیاز رندیده و آرد نخودچی را در بادیه بریزید، تخم مرغ را روی آن بشکنید، نمک و فلفل بپاشید، با دست مایه را مخلوط کنید و کمی بمالید. اگر مایه سفت در آمد یکی دو قاشق آب اضافه کنید.

دست‌هاتان را در کاسه آب سرد بزنید، از مایه به اندازه یک گردو بردارید و آن را میان دو دست گلوله کنید. همه مایه را به این صورت در آورید و در سینی بچینید.

روغن را در دیگچه روی آتش ملایم داغ کنید و پیاز خرد کرده را در آن تفت بدهید تا کمی رنگ بگیرد، سپس پیاز را با قاشق سوراخ دار از توی روغن بردارید و کنار بگذارید.

کوفته را روی آتش ملایم در روغن غل بدهید، همین قدر که خودش را بگیرد؛ سپس با قاشق سوراخ دار بردارید و کنار بگذارید. آنگاه زرد چوبه و نعنای خشک را در روغن بریزید و یک چرخ بدهید (نسوزد)، چاشنی سرکه و شکر را همراه با یک پیمانه آب و اندکی نمک اضافه کنید. آتش را تیز کنید تا آب به جوش بیاید.

کوفته و پیاز داغ را به دیگچه برگردانید، آتش را کم کنید، در آن را ببندید و ۳۰-۳۵ دقیقه بپزید. ◀ گوشت کوفته بهتر است کم چربی باشد و دوبار چرخ شود.

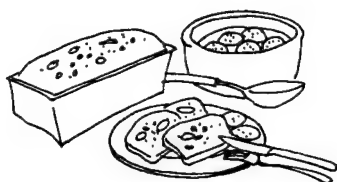
◀ به جای زرد چوبه می‌توان اندکی زعفران حل شده در یک قاشق آب داغ به کار برد.

کوفته سرگنجشکی



سرگنجشکی یا کله گنجشکی در بسیاری از غذاها — مانند آش و خورش کلم پلو شیرازی — به کار می‌رود و از جمله چیزهایی است که می‌توان از پیش تهیه کرد و در یخ بند (فریزر) نگه داشت. برای درست کردن این کوفته گوشت چرخ کرده را با کمی پیاز رندیده مخلوط کنید و با گرداندن میان دو کف دست به صورت تپله‌هایی به اندازه کله گنجشک — کم یا بیش — در آورید. این تپله‌ها را می‌توان در آرد غلتاند و سپس در روغن تفت داد. گاهی اندکی آرد و سبزی — مانند جعفری یا گشنیز ساطوری — هم به مایه کوفته می‌زنند. با اندکی زرد چوبه یا زعفران کوفته خوش رنگ‌تر در می‌آید. مقدار پیاز رندیده نباید بیشتر از یک هشتم وزن گوشت باشد، وگرنه کوفته وا می‌رود.





فصل هفتاد و چهارم: کوفته خارجی

بعضی از غذاهای خارجی، مانند کروکت فرانسوی یا میتلوف امریکایی، را می‌توان نوعی کوفته به شمار آورد؛ ولی کوفته ایرانی هم با نام‌های مبدلی مانند کفته و کفتی و کیفته به بسیاری از سرزمین‌های دور و نزدیک رفته است. در دستورهای زیر از هر دو نوع چند نمونه می‌آوریم.

کروکت تخم مرغ (فرانسه)

۱۰-۱۲ کروکت



۴	تخم مرغ
۸	تخم مرغ سفت
یک و نیم پیمانه	سس سفید (← ۵۷۸)
۱۳۰ گرم	پنیر سفت، رنده
۳-۲ قاشق	جعفری، ساطوری
۱ پیمانه	گرد نان
نیم پیمانه	آرد
	روغن
	نمک و فلفل

▼ **کروکت (croquette)** فرانسوی نوعی کوفته نرم است، که مایه آن ممکن است از گوشت یا ماهی یا پنیر یا انواع چیزهای دیگر باشد. این کوفته را در آرد و تخم مرغ و گرد نان می‌غلطانند و سپس در روغن سرخ می‌کنند تا ترد شود. مصرف آن در نخستین دور شام و ناهار یا روی میز آردور است.

تخم مرغ سفت را پوست بگیرید و در بادیه با چنگال خرد کنید. پنیر و جعفری و سس سفید را با زرده تخم مرغ روی تخم مرغ خرد کرده بریزید، نمک و فلفل پاشید و مخلوط کنید. سفیده‌ها و تخم مرغ باقی مانده را در ظرفی بریزید و با چنگال بزنید.

از آن مایه به اندازه یک قاشق بردارید و آن را بدون فشار گلوله کنید، در آرد بغلتانید و توی تخم مرغ زده بیندازید، سپس توی گرد نان بغلتانید و در سینی بگذارید. تمام مایه را به این صورت در آورید و در سینی بچینید.

به عمق ۲-۳ سانتی متر در تابه روغن داغ کنید. کروکت ها را در روغن داغ بگذارید تا سرخ شود، آنگاه با قاشق سوراخ دار بردارید و روی حوله کاغذی بگذارید تا روغن آن چیده شود.

کروکت گوشت



گوشت چرخ کرده	۲۵۰ گرم
پیاز نقلی، رندیده	۱
سیب زمینی، پخته، پوست گرفته	۲
سس سفید (← ۵۷۸)	۲ پیمانه
پنیر سفت، رندیده	۱۰۰ گرم
تخم مرغ	۲
گرد نان	
روغن	
نمک و فلفل	

گوشت را با پیاز رندیده در تابه مخلوط کنید و روی آتش ملایم بچرخانید تا رنگ آن برگردد و اندکی روغن پس بدهد.

سیب زمینی را روی صافی سیمی بمالید تا از آن بگذرد و در بادیه بریزید. گوشت و پنیر را با اندکی نمک و فلفل اضافه کنید. سس سفید را داغ کنید و کم روی مایه بریزید و مخلوط کنید تا خمیر سفتی به دست آید (هرگاه سس زیاد آمد برای مصرف دیگری نگه دارید).

تخم مرغ را بشکنید و زرده و سفیده را جدا کنید. زرده را بزنید و با مایه خنک شده مخلوط کنید. از مایه گلوله هایی به اندازه تخم مرغ بردارید و میان دو کف دست گرد کنید، سپس فشار دهید تا اندکی پهن شود. کروکت ها را در سینی بچینید.

سفیده تخم مرغ را بزنید تا کف کند. در تابه به عمق ۳-۴ سانتی متر روغن بریزید و روی آتش ملایم داغ کنید. یک تکه از مایه را در روغن بیندازید، اگر جوشید روغن آماده است. یک مشت گرد نان در یک بشقاب پهن کنید.

هر دانه کروکت را در سفیده تخم مرغ بزنید، در گرد نان بغلتانید و با قاشق سوراخ دار در روغن داغ بگذارید. همین که رویه آن طلایی شد بردارید و روی حوله کاغذی بگذارید تا روغن آن چیده شود. داغ سر سفره ببرید.

کروکت ماهی



- ۲۵۰ گرم فیله ماهی، آب پز، چرخ کرده
 ۱ پیاز نقلی، رندیده
 ۱ پر سیر، کوبیده
 ۱ قاشق ترخون، ساطوری
 ۱۰۰ گرم قارچ، ساطوری
 ۲ پیمانه سس سفید (← صفحه ۵۷۸)
 ۲ تخم مرغ
 ۲-۱ قاشق آب لیموی تازه
 گرد نان
 روغن
 نمک و فلفل

مواد این کروکت را از روی دستور کروکت گوشت (← صفحه ۱۱۰۲) مخلوط کنید و سپس از روی همان دستور در روغن عمیق سرخ کنید. داغ سر سفره ببرید.

کوفته ریزه عدس قرمز (ترکیه)



اردور برای ۸-۱۰ نفر

- ۱ پیمانه عدس قرمز، ریگ شور
 سه چهارم پیمانه بلغور نرم، خیسانده
 ۳-۴ قاشق پیاز، رندیده
 ۱ پیمانه جعفری، ساطوری
 ۱ پیمانه تره، ساطوری
 ۲ قاشق رب گوجه فرنگی
 ۳ قاشق چ زیره، ساییده
 ۱ قاشق چ فلفل قرمز، ساییده
 یک چهارم پیمانه روغن زیتون
 نمک

▼ منظور از عدس قرمز عدس پوست کنده یا لپه عدس ریز است که گاهی دال عدس هم نامیده می شود. این عدس در جنوب ایران فراوان است و اخیراً در تهران هم به بازار آمده است. ترک ها این اردور

را «مرجیمکلی کفته» (کوفته مرْدُمک) می‌نامند؛ به کلمه «مردمک» به جای عدس توجه کنید.

عدس را با ۲/۵ پیمانه آب و اندکی نمک بار بگذارید. آب که جوش آمد کف عدس را بگیرید، سپس آتش را کم کنید، درِ دیگ را ببندید و ۱ ساعت بپزید تا آب عدس کار برود. بلغور را روی عدس بریزید و ۳-۴ دقیقه دیگر بپزید؛ بردارید و بگذارید خنک شود. روغن را در تابه داغ کنید و پیاز را در آن تفت بدهید تا کمی رنگ بگیرد، رب گوجه فرنگی را اضافه کنید، دو سه چرخ بدهید و بردارید. به جز جعفری، همه اجزا را در یک بادیه روی هم بریزید و بمالید تا خمیر شود. نمک و فلفل خمیر را اندازه کنید. از این خمیر هر بار به اندازه ۲ فندق بردارید و کوفته ریزه درست کنید. کوفته‌ها را در جعفری خرد کرده بغلتانید، در بشقاب بچینید و در یخچال بگذارید تا سرد شود.

سر گنجشکی هندی

اُردور برای ۸-۱۰ نفر



* (۱) مایه کوفته

نیم کیلو گوشت گوسفند، چرخ کرده
۱ قاشق چ فلفل قرمز، ساییده
۱ قاشق م ادویه هندی (← ۲۳۲)
۱ قاشق م زیره، ساییده
۲ قاشق گشنیز، ساطوری
۳ قاشق ماست
آرد
نمک

* (۲) مایه سس

۱ پیاز، خرد کرده
۴-۵ پر سیر، پوست گرفته
۱ گوجه فرنگی، خرد کرده
۱ قاشق چ تخم گشنیز، ساییده
۱ قاشق چ فلفل قرمز، ساییده
۱ قاشق م زنجبیل، ساییده
۱ قاشق چ زیره، ساییده

۱ قلم	دارچین
۲ دانه	هل سبز
۵ دانه	میخک
۴ قاشق	ماست
۵ قاشق	روغن
	نمک

* (۱) آرد را کنار بگذارید و همه اجزای روی گوشت بریزید و با دستی که در کاسه آب سرد می‌زنید کمی بمالید. نمک مایه را اندازه کنید و مایه را در میان دو کف دست به صورت سرگنجشکی در آورید. سپس در آرد بغلتانید و در سینی بچینید.

* (۲) ادویه ساییده را با سیر در هاون بکوبید یا در مخلوط‌کن برقی بگردانید تا خمیر شود. روغن را در دیگ یا تابه در داغ کنید. پیاز را در روغن تفت بدهید تا کمی رنگ بگیرد. دارچین و هل و میخک را اضافه کنید و یک چرخ بدهید. خمیر ادویه را اضافه کنید و ۱۰-۱۵ ثانیه تفت بدهید (نسوزد!). گوجه فرنگی را اضافه کنید و بچرخانید تا رنگ آن مایل به قهوه‌ای بشود. سپس ماست را قاشق قاشق اضافه کنید و بچرخانید تا به خورد سس برود. اکنون یک پیمانه آب و کمی نمک توی سس بریزید و هم بزنید تا به جوش بیاید. کوفته‌ها را در یک لایه کف تابه بچینید، در تابه را بگذارید و روی آتش کم ۲۵-۳۰ دقیقه بپزید. گاهی دانه‌های کوفته را برگردانید و کف تابه را با کاردک چوبی بتراشید تا ته نگیرد. اگر لازم باشد کمی آب جوش اضافه کنید، ولی دست آخر سس باید به روغن بنشیند. هنگام کشیدن، کوفته را با قاشق سوراخ دار بردارید و در ظرف بگذارید. سس را روی کوفته بدهید. کوفته را داغ سر سفره بگذارید. « هنگام کشیدن سرگنجشکی ادویه نساییده را از غذا در آورید.

کوفته دانمارکی

۴-۵ نفر



* (۱) کوفته

نیم کیلو گوشت گوساله، چرخ کرده

۱ پیاز، رندیده

۱ تخم مرغ

۱ قاشق چ سبزی خشک*، کف مال

۳-۴ قاشق جعفری، ساطوری

۳-۴ قاشق گرد نان سفید

نیم پیمانه شیر

۳-۲ گردو کره

اندکی جوز بویا، ساییده

آرد

نمک و فلفل

* مرزنجوش یا نعنا، ترخون، مرزه، اندکی آویشن.

* (۲) سس گوجه فرنگی

۵-۶ گوجه فرنگی، پوست گرفته، خرد کرده

۳-۴ قاشق سرکه

۱-۲ قاشق شکر

۱ قاشق چ فلفل قرمز، ساییده

نمک

▼ این غذا را خود دانمارکی ها فریکادل (fricadel) می نامند و آن را گرم سر سفره می گذارند؛ ولی فریکادل سرد هم خوش مزه است. معمولاً آن را به صورت ورقه ورقه می بُرنند و با برگ کاهو و خردل لای دُو پُرش نان می گذارند؛ به عبارت ساده تر، با آن ساندویچ درست می کنند.

* (۱) کوفته: گوشت را با پیاز در بادیه بریزید. تخم مرغ را روی گوشت بشکنید، یک قاشق جعفری، سبزی خشک و جوز را اضافه کنید و نمک و فلفل بپاشید. گرد نان را در شیر بخیسانید و پس از ۵-۶ دقیقه روی گوشت بریزید.

گوشت را چنگ بزنید، و سپس به شکل ۱۰-۱۲ کوفته تخم مرغی شکل در آورید. کوفته را در آرد بغلتانید.

کره را در تابه روی آتش ملایم داغ کنید و کوفته ها را در آن سرخ کنید.

* (۲) سس گوجه فرنگی: گوجه فرنگی را در دیگچه روی آتش ملایم بگذارید تا له شود، سپس از صافی سیمی بگذرانید و به دیگچه برگردانید. باقی اجزا را اضافه کنید و روی آتش ملایم بپزید تا غلیظ شود.

همه کوفته ها را در یک لایه در تابه بچینید و سس گوجه فرنگی را روی آن ها بریزید. آتش را کم کنید، در تابه را بگذارید و ۱۵-۲۰ دقیقه بپزید. پس از کشیدن کوفته در دیس، باقی مانده جعفری را روی آن بپاشید.

◀ با سیب زمینی و تره بار پخته (نخود سبز، لوبیا سبز، یا کلم دکمه ای) سر سفره بگذارید.

کوفته قالبی (میتلوف)



۶-۷ نفر

- ۱ کیلو گوشت، چرخ کرده
 ۱ پیاز، رنده شده
 ۲ زرده تخم مرغ
 ۱ پیمانه جعفری، ساطوری
 ۱ پیمانه گرد نان
 ۱ لیمو
 ۲-۱ گردو کره
 نمک و فلفل

▼ **میتلوف (meatloaf)**، که ما آن را **کوفته قالبی** خواهیم نامید، غذایی است امریکایی که به چند صورت درست می شود. مایه آن از گوشت گوساله است، ولی گاهی گوشت های دیگر هم در آن به کار می رود. کسانی که مزه گوشت گوسفند را به ویژه دوست می دارند می توانند تا حدود نصف مایه را از این گوشت بگیرند؛ در هر حال گوشت باید چرب باشد و فقط یک بار چرخ شود.

کوفته قالبی را می توان در قالب نان ساده (مکعب مستطیل) یا در قالب حلقه ای (قالب گردی که میان آن باز است) درست کرد و داغ یا سرد سر سفره آورد. قالب حلقه ای به ویژه برای کوفته سرد مناسب است، چون که وسط آن را می توان با سبزی، تره بار پخته سرد، یا نوعی سالاد سیب زمینی پُر کرد. دور کوفته را می توان با سبزی (جعفری، گشنیز، شاهی، تربچه) یا انواع تره بار پخته (نخود سبز، هویج، شلغم نقلی) آرایش کرد. کوفته قالبی سرد را می توان بریده سر سفره برد، ولی کوفته داغ را بهتر است سر سفره بپزیم، چون ممکن است هنگام بریدن خرد شود.

لیمو را آب بگیرید. گرد نان را الک کنید و درشتش را برای به کار بردن در کوفته کنار بگذارید. گوشت را در بادیه بریزید. پیاز و جعفری و زرده تخم مرغ و آب لیمو را با ۴-۵ قاشق گرد نان اضافه کنید و نمک و فلفل بپاشید. با چنگال مایه را زیر و رو کنید تا مخلوط شود. (مایه را چنگ نزنید و به شکل خمیر در نیاورید.)

قالب کوفته را با یک گردو کره نرم چرب کنید و گرد نان بپاشید. مایه را در قالب بریزید و روی آن را با چنگال صاف کنید (فشار ندهید).

فر را روی ۱۸۰ درجه سانتی گراد داغ کنید و قالب کوفته را ۴۵ دقیقه در طبقه وسط بگذارید، سپس بیرون بیاورید؛ اگر گوشت روغن پس داده باشد، روغن را خالی کنید. بگذارید قالب ۱۰-۱۵ دقیقه دیگر بیرون فر بماند، سپس در دیس برگردانید.

◀ اگر بخواهید این کوفته رنگ داشته باشد، می توانید به مایه آن ۲-۳ قاشق رب گوجه فرنگی

(حل شده در اندکی آب) و اندکی دارچین و میخک ساییده یا ادویه اضافه کنید.

کوفته قالبی با تره بار



۸-۷ نفر

- | | |
|-------------------------|------------|
| گوشت، چرخ کرده | ۱ کیلو |
| پیاز، رندیده | ۱ |
| سیر، کوبیده | ۲-۱ پر |
| تخم مرغ | ۱ |
| هویج، پوست گرفته، نخودی | ۲-۱ |
| نخود سبز، پوست گرفته | ۱ پیمانه |
| جعفری، ساطوری | نیم پیمانه |
| فلفل دلمه‌ای، ساطوری | ۱ |
| سبزی خشک*، کف مال | ۲-۱ قاشق م |
| رب گوجه فرنگی | ۴-۳ قاشق |
| گرد نان | ۱ پیمانه |
| کره | ۲-۱ گردو |
| نمک و فلفل | |
- * مرزه، ترخون و اندکی آویشن.

مایه کوفته را از روی دستور کوفته قالبی ساده (← صفحه ۱۱۰۷) مخلوط کنید و در فر بپزید.

کوفته قالبی با سوسیس و تخم مرغ



۷-۶ نفر

- | | |
|-----------------------|------------|
| گوشت، چرخ کرده | ۱ کیلو |
| پیاز، رندیده | ۱ |
| سوسیس، نخودی | ۱۵۰ گرم |
| تخم مرغ سفت، خرد کرده | ۳ |
| جعفری، ساطوری | نیم پیمانه |
| گرد نان | ۵-۴ قاشق |
| کره | ۲-۱ گردو |
| نمک و فلفل | |

مایه کوفته را از روی دستور کوفته قالبی ساده (← صفحه ۱۱۰۷) مخلوط کنید، در قالب بریزید و در فر بپزید.

کوفته قالبی جگر



۶-۷ نفر

- | | |
|----------|---------------------------------------|
| ۱ | جگر گوساله، رگ و پوست گرفته، خرد کرده |
| ۱ | پیاز، رندیده |
| ۲ | تخم مرغ، زده |
| ۱ پیمانه | نعنا و جعفری*، ساطوری |
| ۳-۲ قاشق | رب گوجه فرنگی |
| ۱ پیمانه | گرد نان |
| ۱ گردو | کره |
| اندکی | دارچین، ساییده |
| اندکی | میخک، ساییده |
| | نمک و فلفل |

* به جای سبزی تازه می توان ۲ قاشق سبزی خشک — نعنا، جعفری، مرزه، اندکی آویشن — کف مال به کار برد.

▼ کوفته قالبی جگر (liverloaf) را هم مانند کوفته قالبی گوشت (میتلوف) می توان داغ سر سفره برد یا آن را تا چند روز در یخچال نگه داشت و با نان سفید و کره و اندکی نمک و فلفل تازه ساب به عنوان صبحانه، عصرانه، یا اُردور صرف کرد.

۳-۴ پیمانه آب را با کمی نمک دردیگچه روی آتش تیز به جوش بیاورید. جگر را در آب بریزید و ۲-۳ دقیقه بجوشانید، سپس در آب کش خالی کنید. یک پیمانه از آب را نگه دارید و دارچین و میخک و رب گوجه فرنگی را در آن حل کنید.

جگر را یک بار از چرخ گوشت بگذرانید و در بادیه بریزید. پیاز و تخم مرغ و گرد نان و سبزی و رب گوجه فرنگی را اضافه کنید، نمک و فلفل بپاشید و با چنگال مخلوط کنید.

قالب را کره بمالید، و گرد نان بپاشید و با مایه پُر کنید (فشار ندهید).

فر را روی ۱۸۰ درجه سانتی گراد داغ کنید و قالب را ۴۰ دقیقه در طبقه وسط فر بگذارید، سپس بردارید و پس از ۱۰-۱۲ دقیقه روی دیس برگردانید.

◀ البته این کوفته را با جگر گوسفند (یا مخلوطی از جگر گوسفند و جگر گوساله) هم می توان درست کرد.

کوفته قالبی با اسفناج



۵-۶ نفر

گوشت، چرخ کرده	۱ کیلو
پیاز، رنده شده	۱
اسفناج، پخته، چلانده، ساطوری	۲۰۰ گرم
کرفس، ساطوری	نیم پیمانه
شوید، ساطوری	۳-۲ قاشق
زیره، ساییده	۱ قاشق چ
تخم مرغ	۲-۱
شیر	نیم پیمانه
کره	۲-۱ گردو
گرد نان	۵-۶ قاشق
نمک و فلفل	

تخم مرغ را در پیاله بشکنید و بزنید. مایه کوفته را از روی دستور کوفته قالبی ساده (← صفحه ۱۱۰۷) مخلوط کنید و در فر بپزید.

« کوفته قالبی دورنگ: اجزای کوفته قالبی با اسفناج (← بالا) را آماده کنید، ۳-۲ دانه هویج را هم پوست بگیرید، آب بکشید، و رنده کنید. به جز اسفناج و هویج، همه اجزا را با گوشت مخلوط کنید. مایه را دو بخش کنید: یک بخش را با اسفناج و یک بخش را با هویج مخلوط کنید. قالب را کره بمالید و گرد نان بپاشید. اول یک بخش را در قالب بریزید و روی آن را صاف کنید، سپس بخش دیگر را بریزید. این کوفته را از روی دستور کوفته قالبی ساده در فر بپزید.

کوفته قالبی با قارچ و زیتون



۵-۶ نفر

گوشت، چرخ کرده	۱ کیلو
پیاز، ساطوری	۱
سیر، کوبیده	۳-۲ پر
سبزی*، ساطوری	نیم پیمانه
قارچ، خرد کرده	۱۰۰ گرم
زیتون سبز، هسته گرفته، ساطوری	۱۵-۲۰ دانه
کارامل سیاه (← ۲۱۳)	۳-۲ قاشق

۱ پیمانه شیر
سه چهارم پیمانه گرد نان
۲-۱ گردو کره

نمک و فلفل

* جعفری، ترخون، ریحان.

۱ گردو کره را در تابه روی آتش ملایم داغ کنید و پیاز را در آن تفت بدهید تا بلوری شود. سیر را اضافه کنید و ۲-۳ چرخ بدهید، سپس قارچ را اضافه کنید و ۲-۳ دقیقه بچرخانید. ۱-۲ قاشق گرد نان اضافه کنید و یک چرخ بدهید. شیر را با اندکی نمک و فلفل اضافه کنید، روی آتش ملایم به جوش بیاورید و هم بزنید تا مایه غلیظ شود، سپس بردارید و بگذارید خنک شود. مایه را از روی دستور کوفته قالبی ساده (← صفحه ۱۱۰۷) مخلوط کنید و در فر بپزید.

کوفته قالبی ژاپنی

۸-۶ نفر



۱ کیلو	گوشت گوساله، دوبار چرخ کرده
۲	تخم مرغ
۲ قاشق	سس سویا (← ۲۰۹)
نصف قاشق	زنجبیل تازه، رنده شده
۳ قاشق	کنجد، بوداده
۳ قاشق	گرد نان
۲ قاشق	شکر
۴ قاشق	سرکه
	روغن

گرد نان را در ۶ قاشق آب بخیسانید. شکر و سرکه و سس سویا و زنجبیل را با نیم پیمانه آب در بادیه بریزید و هم بزنید تا شکر حل شود. ۲ قاشق از این مایه را کنار بگذارید؛ سپس گرد نان خیسانده را با گوشت در بادیه بریزید، تخم مرغ را روی گوشت بشکنید و مایه را چنگ بزنید تا مخلوط شود. فر را روی ۱۸۰ درجه سانتی گراد داغ کنید.

یک قالب تفلون چارگوش یا مستطیل را چرب کنید و مقداری از کنجد را در آن بپاشید. مایه گوشت را چانه بگیرید، در قالب بگذارید و با دست روی آن را صاف کنید. باقی مانده کنجد را روی مایه بپاشید و قالب را ۳۰ دقیقه در فر بگذارید. سپس بردارید، مایه کنار گذاشته را با قلم مو روی کوفته بمالید و باز ۱۰ دقیقه در فر بگذارید.

« کوفته آماده را به شکل ۶ یا ۸ چارگوش بپريد، هر چارگوش را در يك بشقاب بگذاريد و با تره بار و سبزی پخته آرايش كنيد.

کوفته ماهی



۳-۴ نفر

نیم کیلو	فیله میش ماهی یا آزون برون، چرخ کرده
۱	پیاز، رندیده
۱	پیاز، ساطوری
۲-۱ پر	سیره، کوبیده
۱	تخم مرغ
۱ کیلو	گوجه فرنگی، پوست کنده، خرد کرده
نیم پیمانه	جعفری، ساطوری
۲ قاشق	گرد نان
۲ قاشق	آب لیموی تازه
	آرد
	روغن
	نمک و فلفل

تخم مرغ را روی ماهی بشکنید و جعفری و گرد نان و پیاز رندیده را با اندکی نمک و فلفل اضافه کنید. چنگ بزنید و مایه را به شکل کوفته‌هایی به اندازه توپ پینگ پونگ در آورید، در آرد بغلتانید و در سینی بگذارید.

۳-۴ قاشق روغن روی آتش ملایم داغ کنید و کوفته‌ها را در آن سرخ کنید. بردارید و کنار بگذارید.
۲-۳ قاشق روغن در تابه روی آتش ملایم داغ کنید و پیاز خرد کرده را در آن تفت بدهید تا بلوری شود. سیر را اضافه کنید و ۲-۳ چرخ بدهید. گوجه فرنگی را با آب لیمو و اندکی نمک و فلفل اضافه کنید و چرخ بدهید. در تابه را بگذارید و ۱۵-۲۰ دقیقه روی آتش ملایم بپزید. سپس کوفته را در تابه بگذارید و ۱۰ دقیقه دیگر بپزید.

« هنگام کشیدن این غذا می‌توانید کمی خلال بادام یا پسته شام بوداده روی آن بپاشید.

کوفته قالبی ماهی



۲-۳ نفر

۱ قوطی	کنسرو ماهی تن
نیم پیمانه	شیر

نیم پیمانه سس گوجه فرنگی (← ۵۸۸-۵۹۰)

۲ تخم مرغ

۲ قاشق جعفری، ساطوری

۱ قاشق ۲ گرد لیمو

نیم پیمانه گرد نان

۱ گردو کره

اندکی جوز بویا، ساییده

نمک و فلفل

شیر را روی گرد نان بریزید و هم بزنید. ماهی را خرد کنید و با زرده تخم مرغ، اندکی نمک، فلفل، گرد لیمو و جوز بویا به گرد نان اضافه کنید و زیر و رو کنید. سفیده تخم مرغ را بزنید تا آহারی شود، سپس با مایه ماهی مخلوط کنید. فر را روی ۱۹۰ درجه سانتی گراد داغ کنید. مایه را در قالب مستطیل یا گرد کره مالیده بریزید و ۳۵-۴۰ دقیقه در فر بگذارید، سپس قالب را در دیس برگردانید، سس گوجه فرنگی را روی کوفته بریزید و جعفری را روی آن بپاشید. ◀ با سیب زمینی آب پز یا تنوری و کره و نخود سبز یا لوبیا سبز پخته سر سفره بگذارید. ◀ کوفته قالبی ماهی همان فیش لوف (fishloaf) فرنگی است.

کوفته قالبی میگو



نیم کیلو میگو، آب پز، چرخ کرده

۴-۳ پیاز، ساطوری

۲ تخم مرغ

۲ قاشق جعفری، ساطوری

۳-۲ قاشق رب گوجه فرنگی

۱ قاشق چ فلفل قرمز، ساییده

نیم پیمانه گرد نان

۱ گردو کره

نمک و فلفل

تخم مرغ و رب گوجه فرنگی را با فلفل قرمز و ۳-۴ قاشق آب و اندکی نمک و فلفل در بادیه مخلوط کنید. میگو و پیاز و گرد نان را روی این مایه بریزید و زیر و رو کنید. سپس از روی دستور کوفته قالبی ماهی (← صفحه ۱۱۱۲) در قالب بریزید و در فر بپزید.



فصل هفتاد و پنجم: دلمه

دلمه برگ مو رایج ترین شکل دلمه است، و شاید قدیم ترین شکل آن هم باشد. این غذا در ایران، ترکیه و ارمنستان از لحاظ طرز پیچیدن و مواد تویی آن اشکال خاصی پیدا کرده است؛ در دستورهای زیر ما مشخصات هر سه نوع دلمه را بیان می کنیم.

۱. دلمه برگ مو



آماده کردن برگ مو: برگ مورا معمولاً به صورت شور (یعنی خوابانده در شوراب) می توان خرید. برگ شور را کافی است یک ساعتی در آب سرد بخوابانید و سپس از روی دستور زیر به کار برید؛ ولی البته عطر و مزه برگ مو تازه چیز دیگری است.

برای آماده کردن برگ مو تازه، یک دیگ آب را با کمی نمک به جوش بیاورید و برگ مورا در آن بگذارید؛ همین قدر که آب دوباره به جوش آمد و دوسه جوش زد، بردارید، در آب کش خالی کنید و بگذارید خنک شود.

پیچیدن برگ مو در ایران: ۲ قاشق روغن در دیگ بریزید و ۴-۵ دانه برگ مو در کف دیگ پهن کنید.

۲ برگ مو جوان بردارید، ساقه های



دولیه برگ مورا روی مایه برگردانید



دو برگ مورا روی هم بگذارید و مایه را روی آن بریزید



... دلمه به صورت بالشتک مسطیلی در آید



لیه سوم را روی دوله برگردانید و بغلتانید تا ...

آن را بگیرید و در یک بشقاب روی هم پهن کنید، به طوری که اولاً طرف براق برگ زیری روی بشقاب باشد، ثانیاً دُم برگ به طرف خود شما (← پایین) قرار گیرد، ثالثاً برگ رویی شکاف‌های برگ زیری را بپوشاند.

اکنون ۲ قاشق، کم یا بیش، از مایهٔ دلمه میان برگ بریزید. بال‌های چپ و راست برگ را روی مایه برگردانید و با انگشت نگه دارید، سپس لبهٔ پایین را روی مایه برگردانید و به طرف بالا بغلتانید تا دلمه به صورت بالشک کمابیش مستطیلی درآید. دلمهٔ پیچیده را در تهِ دیگ بگذارید، به طوری که لبهٔ آزاد برگ زیر قرار گیرد و باز نشود.

دلمه‌ها را مانند آجر تهِ دیگ بچینید تا بالا بیاید. جاشنی را با یک پیمانه آب و کمی نمک روی دلمه بدهید و یک بشقاب سنگین روی آن برگردانید و دیگ را با در بسته روی آتش ملایم بگذارید. پس از یک ساعت بردارید و بگذارید خنک شود. دست آخر دلمه نباید بیش از چند قاشق آب داشته باشد.

◀ پیچیدن برگ مو در ترکیه: ۲ قاشق روغن در یک دیگ بریزید و ۴-۵ برگ مو در کفِ دیگ پهن کنید.



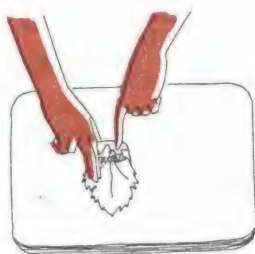
دولبهٔ برگ را روی
مایه برگردانید



یک برگ را روی تخته پهن کنید
و کمی مایه روی آن بریزید



... دلمه به شکل سیگار برگ
گرفته‌ای درآید



لبهٔ سوم را روی دولبه برگردانید
و لوله کنید تا ...

یک برگ مو را دُم بگیرید و روی بشقاب پهن کنید، به طوری که طرف براقِ برگ روی بشقاب و دُم برگ به طرف خود شما (پایین) باشد. یک قاشق، کمتر، از مایهٔ دلمه میان برگ نزدیک دم بریزید. بال‌های چپ و راست برگ را روی مایه برگردانید. لبهٔ پایین برگ را هم روی مایه برگردانید و مانند فرش لوله کنید تا به نوک برگ برسید، به طوری که دلمه به صورت یک سیگار برگ کوچک درآید. دلمهٔ پیچیده را در تهِ دیگ بگذارید، به طوری که نوک آزاد برگ زیر قرار گیرد و دلمه باز نشود.

دلمه‌ها را کنار هم بچینید تا کف دیگ را بپوشاند. ردیف دوم را عمود بر ردیف اول بچینید و به همین ترتیب دیگ را پُر کنید.

کمی نمک در یک پیمانه آب حل کنید و با روغن و آب لیموی باقی مانده از مایه روی دلمه‌ها بدهید. یک بشقاب سنگین روی دلمه‌ها برگردانید تا دلمه هنگام پخت باز نشود. سپس دیگ را با در

بسته روی آتش ملایم بگذارید. پس از یک ساعت دیگ را بردارید و بگذارید خنک شود. (دلمه داغ نرم است و ممکن است هنگام درآوردن از دیگ باز شود.)

مایه دلمه برگ مو (۱) • (تهران)

آردور برای ۷-۸ نفر



نیم کیلو	گوشت، چرخ کرده
۲	پیاز، ساطوری
۲ پیمانه	برنج، خیسانده
نیم پیمانه	لهه، خیسانده
۲۵۰ گرم	سبزی دلمه*، ساطوری
یک سوم پیمانه	سرکه
۳-۲ قاشق	شکر
۱ قاشق م	ادویه
۱ قاشق م	زردچوبه
نیم پیمانه	روغن
	نمک و فلفل

* تره، جعفری، شوید، مرزه، ترخون، نعنا، و پیازچه یا سیر سبز. در این ترکیب مقدار تره و جعفری ۲ برابر ترخون است و مقدار شوید و سیر ۳ برابر مرزه و نعنا. در فصل ریحان چند شاخه ریحان هم اضافه می‌شود.

شکر را در سرکه حل کنید. برنج را با اندکی نمک در یک لیتر آب روی آتش تیز بگذارید تا به جوش بیاید؛ نیم پز که شد بردارید، در آب کش بریزید و بگذارید خنک شود. لهه را در نیم لیتر آب ۲۵-۳۰ دقیقه روی آتش ملایم بپزید، سپس در آب کش بریزید و بگذارید خنک شود. ۲ قاشق از روغن را در تابه جاداری داغ کنید و پیاز را در آن تفت دهید تا کمی رنگ بگیرد. زردچوبه و ادویه را اضافه کنید و یک چرخ بدهید (نسوزد!)، سپس گوشت را اضافه کنید و بچرخانید تا رنگ آن برگردد. آنگاه آتش را کم کنید، نمک و فلفل بزنید و ۱۰-۱۵ دقیقه بپزید تا به روغن بنشیند. بردارید و بگذارید خنک شود. گوشت و برنج و لهه و سبزی را در بادیه بریزید و مخلوط کنید.

چاشنی سرکه و شکر را پس از نیم پز شدن دلمه روی آن بدهید.

می‌توان اندکی زعفران حل شده در یک قاشق آب داغ به چاشنی اضافه کرد.

به جای چاشنی سرکه و شکر می‌توان چاشنی آب لیمو و شکر یا آب غوره و شکر یا

نارنج و شکر یا سرکه شیر به کار برد؛ منظور اضافه کردن چاشنی ترش و شیرین است، هر چه باشد.

مایهٔ دلمهٔ برگ مو (۲). (تبریز)



۴-۵ نفر

گوشت، چرخ کرده	۲۵۰ گرم
پیاز، ساطوری	۱
برنج، خیسانده	۲ پیمانه
سبزی دلمه (← ۱۱۱۶)	۲۵۰ گرم
ماست، چکیده	دوسوم پیمانه
روغن	یک سوم پیمانه
نمک و فلفل	

برنج و گوشت و پیاز و سبزی و ماست را از روی دستور مایهٔ دلمهٔ برگ مو (۱) (← صفحه ۱۱۱۶) آماده کنید.

« در تبریز گاهی به جای گوشت، بلغور گندم به مایهٔ دلمه می زنند. بلغور را پیش از زدن به مایه یکی دو ساعت در آب سرد می خیسانند.

مایهٔ دلمهٔ برگ مو (۳). (ارمنستان)



اردور برای ۷-۸ نفر

گوشت گوساله، چرخ کرده	نیم کیلو
پیاز، ساطوری	۲
برنج، خیسانده	۱ پیمانه
سبزی*، ساطوری	۲۵۰ گرم
نمک و فلفل	

* تره، جعفری، ترخون و سیر سبز. مقدار تره و جعفری معمولاً

دو برابر ترخون و سیر است. سیر اختیاری است.

برنج و سبزی را از روی دستور مایهٔ دلمهٔ برگ مو (۱) (← صفحه ۱۱۱۶) آماده کنید. برنج و سبزی و پیاز و گوشت را در بادیه بریزید، نمک و فلفل بزنید و مخلوط کنید.

شکل پیچیدن دلمهٔ ارمنی همان بالشتکی است، ولی اندازهٔ آن از دلمهٔ تهران کوچک تر است. این مایه را از روی دستور دلمهٔ ایرانی در برگ مو پیچید و بپزید.

« دلمهٔ ارمنی هم معمولاً با ماست خورده می شود.

مایهٔ دلمهٔ برگ مو (۴) • (رشت)

۳-۴ نفر



نیم کیلو
۲۵۰ گرم
گوشت، چرخ کرده
سبزی*، ساطوری
نمک و فلفل

* گشنیز، شوید و پیازچه، به مقدار برابر. گاهی یک برابر هم سیر تازه اضافه می‌شود.

گوشت خام و سبزی را در یک بادیه بریزید، نمک و فلفل بپاشید و مخلوط کنید. دلمه را از روی دستور دلمهٔ برگ مو (۱) (← صفحهٔ ۱۱۱۶) بپیچید و بدون چاشنی بپزید. رشتی‌ها گاهی چند قاشق قیمة ساده (← صفحهٔ ۸۵۰) روی ظرف دلمه می‌دهند. دلمهٔ رشتی غالباً با ماست خورده می‌شود.

مایهٔ دلمهٔ برگ مو (۵) • (ترکیه)

اردور برای ۷-۸ نفر



۱ پیمانه برنج، خیسانده
۲ پیاز، ساطوری
۲ گوجه فرنگی، ساطوری
نیم پیمانه شوید و نعنا، ساطوری
۳ قاشق کشمش بی‌دانه، خیسانده
۳-۴ قاشق خلال بادام
۱ قاشق چ دارچین، ساییده
۱ قاشق چ جوز بویا، ساییده
نصف قاشق چ میخک، ساییده
۱ قاشق م شکر
۴-۵ قاشق آب لیمو
۱ پیمانه روغن زیتون
نمک

سه چهارم پیمانه از روغن را دردیگ داغ کنید و پیاز را در آن تفت بدهید تا بلوری شود. خلال بادام را اضافه کنید و بچرخانید تا کمی رنگ بگیرد. برنج را اضافه کنید و ۱۰ دقیقه بچرخانید. گوجه فرنگی و سبزی و ادویه و شکر و کشمش و ۲ قاشق آب لیمو را با اندکی نمک و سه چهارم پیمانه

آب جوش اضافه کنید و زیر و رو کنید، سپس آتش را کم کنید، درِ دیگ را ببندید و ۱۰ دقیقه دیگر بپزید. بردارید و بگذارید خنک شود.

◀ خلال بادام به جای تخم کاج لبنانی آمده است، ولی اگر شما به تخم کاج دسترسی داشتید بادام را برای کار دیگری نگه دارید.

۲. پر کردن دلمه تره بار و میوه



دلمه تره بار و میوه معمولاً یک رنگ نیست، بلکه مجموعه‌ای است از انواع تره باری که می‌توان درون آن‌ها را از مایه دلمه پُر کرد. انواع تره بار و میوه را باید به ترتیب زیر برای دلمه آماده کرد.

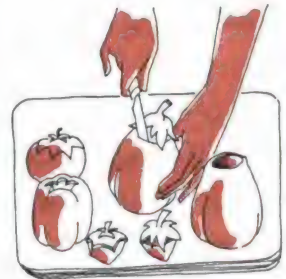
◀ **بادنجان:** برای دلمه باید بادنجان معروف به «امریکایی» را انتخاب کرد، که کوتاه و شکم‌دار است. گردن بادنجان را از زیر کلاهک به شکل مخروطی با کارد ببرید و کنار بگذارید. از بالای بادنجان گوشت توی آن را با قاشق تراش یا سیب صاف‌کن بتراشید و بیرون بیاورید، به طوری که برای مایه جا داشته باشید. مایه را توی شکم خالی شده بادنجان بریزید و ولی فشار ندهید و زیاد پُر نکنید؛ کلاهک را سر جایش بگذارید. می‌توان با یک خلال دندان کلاهک را به بدنه دوخت.



بادنجان و... را در دیگ بچینید. در دیگ را ببندید و روی آتش ملایم بپزید



مایه را توی بادنجان بریزید و کلاهک آن را بگذارید...



کلاهک بادنجان یا فلفل یا گوجه فرنگی را بردارید و توی آن را خالی کنید

◀ **برگ کلم:** در دیگ جاداری آن قدر آب بریزید که بتواند روی کلم درسته را بپوشاند. کمی نمک اضافه کنید و آب را به جوش بیاورید.

با کارد نوک تیز بلند دورِ بیخ کلم را به عمق ۶-۷ سانتی‌متر یا بیشتر ببرید و ساقه کلم را از دل آن بیرون بیاورید (این ساقه را می‌توانید برای درست کردن کلم پلو به کار ببرید). کلم را در آب جوش بگذارید و آتش را تیز کنید. پس از ۵-۶ دقیقه کلم را بیرون بیاورید، در آب‌کش بگذارید و برگ‌های روی آن را که نرم شده‌اند با دقت به طوری که پاره نشود بردارید. بیخ رگه وسط برگ را، اگر کلفت باشد، ببرید. همین که به برگ خام رسیدید، باز کلم را در آب جوش بگذارید

و چند دقیقه بجوشانید. به این ترتیب همه برگ‌های کلم را باز کنید و برای پیچیدن دلمه کنار بگذارید.

برای پیچیدن دلمه کلم، برگ کلم قرمز هم می‌توان به کار برد. برای آن که رنگ این برگ محفوظ بماند، در آبی که کلم را در آن می‌جوشانید نیم پیمانه سرکه بریزید. پیچیدن دلمه برگ کلم مانند پیچیدن دلمه برگ مو ایرانی است (← صفحه ۱۱۱۴)، با این تفاوت که چون برگ کلم پهن‌تر است مقدار مایه آن را بیشتر می‌گیرند؛ در نتیجه اندازه این دلمه هم بزرگ‌تر است. ترتیب چیدن این دلمه در دیگ و پختن آن با دلمه برگ مو تفاوتی ندارد.

← پیاز: سر پیاز سفید و درشت پوست گرفته را مخروطی ببرید و بردارید؛ پیاز را در دیگچه آب جوش بگذارید و ۲-۳ دقیقه بجوشانید تا نرم شود، سپس دل آن را با کارد بردارید و بیرون بیاورید، به طوری که شکم پیاز برای مایه جا داشته باشد. این جا را با مایه پُر کنید و سر پیاز را روی آن بگذارید و با یک چوب خلال دندان به بدنه بدوزید.

← فلفل: فلفل دلمه‌ای ممکن است سبز یا قرمز باشد (فلفل زرد و سفید هم دیده شده است). سر فلفل را از زیر کلاهک با کارد ببرید و کنار بگذارید. سفیدی توی فلفل را با تخم آن بیرون بیاورید، توی فلفل را با مایه دلمه پُر کنید؛ کلاهک را با یک چوب خلال دندان به بدنه بدوزید. ← کدو سبز: برای دلمه، کدو سبز حجم دار انتخاب کنید، ولی البته نباید رسیده و تخم‌دار باشد. گردن کدو را بزنید، شکم آن را مانند بادنجان خالی کنید و در آن مایه دلمه بریزید. کدوی پُر شده را قاعدتاً در کف دیگ دلمه می‌خواهاند.

← گوجه فرنگی: گوجه فرنگی دلمه باید درشت و سفت و سالم باشد؛ گوجه فرنگی رسیده و ترکیده مناسب دلمه نیست. گوجه فرنگی را بشوید و وارونه روی تخته بگذارید، با کارد تیز یک پولک به پهنای ۳-۴ سانتی‌متر از ته آن بردارید و کنار بگذارید. گوشت و تخم گوجه فرنگی را با قاشق از توی آن بیرون بیاورید، به طوری که دیواره آن سالم بماند و نازک هم نشود. شکم گوجه فرنگی را با مایه دلمه پُر کنید، پولک ته آن را با یک چوب خلال دندان به بدنه بدوزید. ← سیب زمینی: سیب زمینی را پوست بگیرید و زیر آن را کمی صاف کنید، تا روی تخته ثابت بنشیند. آنگاه یک ورقه به کلفتی حدود یک سانتی‌متر از روی سیب زمینی ببرید و کنار بگذارید، سپس با قاشق سطح روی سیب زمینی را بتراشید و پایین بروید، به طوری که دل سیب زمینی خالی شود، ولی دیواره و کف آن از حدود ۲ سانتی‌متر نازک‌تر نشود. سیب زمینی خالی شده و کلاهک آن را در آب سرد بگذارید تا رنگ آن برنگردد؛ سپس با مایه دلمه پُر کنید و در دیگ بگذارید.

۳. پختن دلمه تره‌بار



کف یک دیگ جادار را با ۱-۲ قاشق روغن چرب کنید و ۲ برگ کاغذ روغنی یا کاغذ سفید (یا اگر فراهم بود، برگ مو) کف دیگ پهن کنید. یک قاشق روغن هم روی کاغذ بریزید، آنگاه

دلمه‌ها را توی دیگ بچینید، به طوری که به هم فشار نیاورند. باقی روغن مایه دلمه را با یک پیما نه آب و اندکی نمک مخلوط کنید و روی دلمه بدهید. در دیگ را ببندید. و آن را حدود یک ساعت روی آتش ملایم بگذارید. در پایان باید آب دلمه تماماً کار رفته باشد. (مایه تویی انواع دلمه تره بار در زیر می آید).

◀ دلمه تره بار را می توان گرم یا خنک سر میز برد.

◀ هر مقدار مایه دلمه یا برگ مو اضافه مانده را می توانید کنار بگذارید و با آن نوعی دمی درست کنید. برگ مو را می توان ساطوری کرد و با مایه مخلوط کرد. این دمی را دلمه پاره می نامند.

مایه دلمه کلم (۱) • (ایران)

اردور برای ۷-۸ نفر



۲۵۰ گرم	گوشت، چرخ کرده
۲ پیما نه	برنج، خیسانده
۲	پیاز، ساطوری
نیم پیما نه	لپه، خیسانده
۲-۳	هویج، نخودی
۲۵۰ گرم	سبزی دلمه (← ۱۱۱۶)
۳-۲ قاشق	آب لیمو
۴ قاشق	رب گوجه فرنگی
۱ قاشق م	ادویه
۱ قاشق	شکر
۱ قاشق م	زردچوبه
یک سوم پیما نه	روغن
	نمک و فلفل

برنج و لپه را از روی دستور دلمه برگ مو (۱) (← صفحه ۱۱۱۶) بپزید و در آب کش بریزید. پیاز و گوشت را از روی همان دستور در روغن تفت بدهید و نمک و فلفل و زردچوبه و ادویه بزنید، سپس رب گوجه فرنگی را در نیم پیما نه آب حل کنید و روی گوشت بریزید و هم بزنید و بگذارید گوشت روی آتش ملایم به روغن بنشیند. بردارید و بگذارید خنک شود.

برنج و لپه و هویج و سبزی و گوشت و آب لیمو و شکر را در بادیه بریزید و مخلوط کنید.

◀ به جای زردچوبه، یا علاوه بر آن، می توانید اندکی زعفران در ۱ قاشق آب داغ حل کنید و به کار برید.

◀ به جای آب لیمو می توان سرکه به کار برد.

« به اندازه نیم پیمانه مغز گردوی نیم کوب و نیم پیمانه کشمش پلوی می توان به مایه افزود.
 « برای این مایه یک بسته کلم به وزن حدود یک و نیم کیلو کافی است. کلم اضافی را البته نباید دور ریخت؛ اگر مصرف فوری برای آن ندارید، می توانید با پیخ کلم خرد کنید، در کمی روغن تفت بدهید و برای درست کردن کلم پلو نگه دارید.

مایه دلمه کلم (۲). (ترکیه)

اردور برای ۷-۸ نفر



برنج، خیسانده	۱ پیمانه
پیاز، ساطوری	۵
گوجه فرنگی، ساطوری	۲
شوید و نعنا، ساطوری	نیم پیمانه
کشمش بی دانه، خیسانده	۳ قاشق
خلال بادام	۳ قاشق
دارچین، ساییده	۱ قاشق چ
فلفل بهار، ساییده	نصف قاشق چ
میخک، ساییده	یک چهارم قاشق چ
جوز بویا، ساییده	نصف قاشق چ
شکر	۱ قاشق
لیمو	۲
روغن زیتون	۱ پیمانه
نمک	

لیمو را آب بگیرید. سه چهارم پیمانه از روغن را در یک دیگ متوسط روی آتش ملایم داغ کنید و پیاز را در آن تفت بدهید تا بلوری شود. خلال بادام را اضافه کنید و بچرخانید تا کمی رنگ بگیرد. برنج را اضافه کنید و ۱۰ دقیقه بچرخانید، سپس گوجه فرنگی را بریزید و ۵-۶ دقیقه دیگر بچرخانید.

آتش را کم کنید و سبزی و شکر و ادویه و کشمش و نیمی از آب لیمو را اضافه کنید، اندکی نمک بپاشید، سپس سه چهارم پیمانه آب بریزید، هم بزنید و در دیگ را ببندید و ۱۵ دقیقه روی آتش ملایم بپزید تا تمام آب کار برود. سپس بردارید و بگذارید خنک شود. (این مایه را می توان از یکی دو روز پیش آماده کرد و در یخچال نگه داشت.)

این مایه را به روش ترکیه (← صفحه ۱۱۱۵) در برگ کلم که قبلاً آب پز شده باشد پیچید و در چند لایه در دیگ بچینید. سپس به اندازه یک قاشق چای خوری نمک در یک پیمانه آب حل

کنید، باقی مانده آب لیمو و روغن را به آن اضافه کنید، هم بزنید و روی دلمه بدهید.

مایه دلمه تره بار



اُردور برای ۷-۸ نفر

گوشت، چرخ کرده	نیم کیلو
پیاز، ساطوری	۱
برنج، خیسانده	نیم پیمانه
لپه، خیسانده	یک سوم پیمانه
سبزی دلمه (← ۱۱۱۶)	۲۵۰ گرم
رب گوجه فرنگی	۳ قاشق
سرکه یا آب لیمو	یک سوم پیمانه
ادویه	۱ قاشق م
شکر	۳-۲ قاشق
زعفران، ساییده	اندکی
روغن	
نمک و فلفل	

▼ بادنجان و پیاز و فلفل دلمه‌ای و کدوسبز و گوجه فرنگی را با یکی از چند نوع مایه‌ای که دستور تهیه آن را در بخش دلمه می‌بینید می‌توان پر کرد، ولی برای این نوع دلمه مایه خاصی هم درست می‌کنند که در بالا آمده است.

این مایه را از روی دستور مایه دلمه کلم (۱) (← صفحه ۱۱۲۱) آماده کنید.

دلمه برگ لادن



با برگ گل لادن هم می‌توان مانند برگ مو دلمه درست کرد. مایه این دلمه مانند مایه دلمه برگ مو است و طرز پیچیدن آن هم با آن دلمه تفاوتی ندارد، جز این که مقدار مایه در هر برگ کمتر است و اندازه دلمه طبعاً کوچک‌تر در می‌آید. (برای مایه دلمه نگاه کنید به صفحه ۱۱۱۶).
« دلمه برگ لادن یک غذای به اصطلاح «فانتزی» به شمار می‌رود و برای وقتی است که آشپز وقت و حوصله فراوان داشته باشد.

« ظرف دلمه برگ لادن را می‌توان با گل لادن، که خوردنی است و مزه نزدیک به شاهی دارد، آرایش کرد. به مهمان‌ها از جانب نگارنده اطمینان بدهید که می‌توانند این گل را بخورند.

دلمه سیب و به



اُردور برای ۸-۹ نفر

به	۳-۲
سیب سبز درشت	۲
سیب سرخ درشت	۲
سیب زرد درشت	۲
مغز گردو، نیم کوب	۱ پیمانه
بادام، مقشّر، نیم کوب	۱ پیمانه
نخود سبز، پوست گرفته	۱ پیمانه
هویج، نخودی	۳-۲
پیاز، ساطوری	۱
کشمش بی دانه، خیسانده	نیم پیمانه
لواشک آلو	۱۰۰ گرم
شیره انگور	نیم پیمانه
سرکه	یک سوم پیمانه
لیمو	۲
کره	۲-۱ گردو
دارچین، ساییده	۱ قاشق م
جوز بویا، ساییده	۱ قاشق ج
زعفران، ساییده	اندکی
روغن	
نمک و فلفل	

▼ در این مایه البته گوشت هم می توان به کار برد، ولی مغز گردو و بادام از لحاظ ذائقه بسیاری از مردم با شیرینی و عطر پوسته دلمه میوه بیشتر جور در می آید.

سیب و به را بشویید و یک ورقه به کلفتی ۲-۳ سانتی متر از بالای آن ببرید و کنار بگذارید. توی آن را از روی دستور دلمه سیب زمینی (← صفحه ۱۱۲۰) خالی کنید. برای جلوگیری از تیره شدن رنگ گوشت میوه، یک پنبه آب لیمو یا سرکه به آن بمالید، یا آن را در ظرف آبی که چند قاشق آب لیمو یا سرکه در آن ریخته اید بیندازید.

لواشک آلو را با نیم پیمانه آب در یک دیگچه روی آتش ملایم بگذارید و با قاشق چوبی بگردانید تا در آب حل شود و آب آن به حدود ۳-۴ قاشق برسد. سپس زعفران را در اندکی آب داغ

حل کنید. لیمو را آب بگیرید. سرکه و شیره را با هم مخلوط کنید.

کره را در یک تابه روی آتش ملایم آب کنید و پیاز را در آن تفت بدهید تا بلوری شود. مغز گردو و بادام را اضافه کنید و ۲-۳ چرخ بدهید. نخودسبز، هویج، کشمش، محلول لواشک، نیمی از آب لیمو، دارچین، جوز و محلول زعفران را اضافه کنید؛ نمک و فلفل بپاشید و باز هم ۳-۴ چرخ بدهید؛ سپس بردارید و بگذارید خنک شود.

پوسته‌های میوه را با مایهٔ بالا پُر کنید و کلاهک آن‌ها را روی‌شان بگذارید و با یک خلال دندان به بدنه بدوزید. از روی دستور پختن دلمهٔ تره بار (← صفحهٔ ۱۱۲۰) در دیگ بچینید و با یک پیمانه آب روی آتش ملایم بگذارید. پس از حدود نیم ساعت که آبِ تِه دیگ کار رفت، ۴-۵ قاشق روغن و آب لیمو و آمیزهٔ سرکه و شیره را روی دلمه بدهید، در دیگ را ببندید و ۲۵-۳۰ دقیقه بپزید تا آبِ تِه دیگ به ۴-۵ قاشق برسد. دلمه‌ها را با احتیاط و به کمک کفگیر از دیگ بردارید و در دیس بچینید، آبِ تِه دیگ را روی آن‌ها بدهید و یک گرد دارچین هم بپاشید.

دلمهٔ گوجه فرنگی سرد (ایتالیا)



۴ نفر

- | | |
|-------------------|-------------------|
| ۶ گوجه فرنگی درشت | ۱ قوطی |
| کنسرو ماهی تُن | ۱ پیاز، ساطوری |
| ۱ پیاز، ساطوری | ۲ خیارشور، ساطوری |
| ۵-۶ شاخه | جعفری، ساطوری |
| دوسوم پیمانه | سس مایونز (← ۶۰۰) |
| | نمک و فلفل |



گوجه فرنگی را با برش افقی کنگره‌دار از وسط نصف کنید و تخم و گوشت توی آن را با قاشق در بیاورید. کنسرو ماهی را باز کنید، روغن آن را خالی کنید و ماهی را با چنگال خرد کنید. پیاز و ماهی و خیارشور و سس مایونز را در یک بادیه بریزید، نمک و فلفل بپاشید و زیر و رو کنید.

از این مایه ۳-۴ قاشق در هر نیمهٔ گوجه فرنگی بگذارید و روی آن را با یک قاشق چای‌خوری جعفری آرایش کنید.

« می‌توانید کف یک دیس را با برگ انجیر یا برگ مو یا برگ جوان چنار فرش کنید و دلمه‌های گوجه فرنگی را روی برگ بچینید.

« پوستهٔ گوجه فرنگی را می‌توانید با مایه‌های دیگر هم پُر کنید، مانند سالاد روس (← صفحهٔ ۵۰۳)،

سالاد/البویه (← صفحه ۴۹۴)، پاته ساردین (← صفحه ۱۴۲۸)، پستوی ریحان (← صفحه ۷۴۷).
(برای مایه‌های دیگر نگاه کنید به فصل اردور، صفحه ۷۴۳).

بادنجان شکم‌پاره (۱)• (ترکیه)



۴-۳ نفر

بادنجان کوچک	۶
گوشت، چرخ کرده	۲۵۰ گرم
پیاز، ساطوری	۱
گوجه فرنگی، ساطوری	۱
فلفل سبز، ساطوری	۱
رب گوجه فرنگی	۴-۳ قاشق
روغن زیتون	
نمک و فلفل	

دُم بادنجان را کوتاه کنید. دور کلاهک بادنجان را ببرید، ولی کلاهک را جدا نکنید. یک طرف بادنجان را از ۲-۳ سانتی متر زیر کلاهک تا همین فاصله نرسیده به تهِ بادنجان با کارد چاک بدهید. توی بادنجان را نمک بپاشید و بگذارید در آب کش نیم ساعت بماند، سپس زیر شیر آب سرد بشویید و در آب کش بگذارید تا آب آن برود.

۴-۵ قاشق روغن در تابه دردار روی آتش ملایم داغ کنید. بادنجان را با احتیاط در روغن بگذارید و چند بار بغلتانید تا همه جای آن سرخ شود. هرگاه روغن کم شد یکی دو قاشق اضافه کنید. وقتی که همه بادنجان‌ها سرخ شد، نیم پیمانه آب در تابه بریزید، در تابه را ببندید، آتش را کم کنید و بگذارید بادنجان یک ساعت دیگر بپزد و کاملاً نرم شود.

۲-۳ قاشق روغن در یک دیگچه روی آتش ملایم داغ کنید و پیاز را در آن تفت بدهید تا کمی رنگ بگیرد. گوشت را اضافه کنید و بچرخانید تا رنگ آن برگردد. رب گوجه فرنگی را اضافه کنید و نمک و فلفل بپاشید و بچرخانید تا آب گوشت کار برود. آنگاه گوجه فرنگی و فلفل سبز را اضافه کنید، ۲-۳ چرخ بدهید و بردارید.

یک دانه بادنجان را با کفگیر از تابه بردارید و در بشقاب بگذارید (دقت کنید بادنجان پاره نشود). با انگشت شکاف شکم بادنجان را باز کنید. چند قاشق از مایه گوشت توی شکم بادنجان بریزید تا پُر شود؛ ۱-۲ قاشق هم اضافه بریزید. بشقاب را بردارید و بادنجان شکم‌پاره را توی دیس اردور بلغزانید. همه بادنجان‌ها را به این ترتیب به دیس منتقل کنید.

◀ دیس بادنجان شکم‌پاره را می‌توانید با چند شاخه جعفری و دو لیموی نصف شده آرایش کنید.
◀ بادنجان را می‌توان تماماً یا یک راه در میان پوست گرفت، یا با پوست سرخ کرد.

بادنجان شکم پاره (۲). (ایتالیا)



اُردور برای ۸ نفر

بادنجان کوچک	۴
پیاز، ساطوری	۱
سیر، کوبیده	۲-۱ پُر
گوجه فرنگی، ورقه ورقه	۲
قارچ، ورقه ورقه	۷-۶
پنیر سفت، رندیده	۱۰۰ گرم
جعفری، ساطوری	۲-۱ قاشق
سبزی خشک*، کف مال	۱ قاشق چ
روغن زیتون	یک چهارم پیمانه
نمک و فلفل	
* مرزنجوش یا آویشن.	

سر بادنجان را از زیر کلاهک ببرید و بادنجان را با برش طولی از وسط نصف کنید. مقداری از گوشت بادنجان را با قاشق بتراشید، ساطوری کنید و کنار بگذارید.

۳-۴ قاشق از روغن را در یک تابه روی آتش ملایم داغ کنید. پیاز را در آن تفت بدهید تا بلوری شود. سیر و قارچ را اضافه کنید و ۲-۳ چرخ بدهید. گوشت بادنجان را اضافه کنید و ۲-۳ چرخ بدهید تا نرم شود — حدود ۳ دقیقه. پنیر رندیده را با جعفری و مرزنجوش یا آویشن و اندکی نمک و فلفل اضافه کنید و چرخ بدهید.

نیمه‌های بادنجان را در سینی فر بگذارید و از مایه تابه چند قاشق توی شکم هر کدام بریزید، سپس روی هر کدام را با ۲ ورقه گوجه فرنگی بپوشانید. باقی روغن را روی ورقه‌های گوجه فرنگی بدهید. فر را روی ۱۸۰ درجه سانتی‌گراد داغ کنید. سینی را ۲۰-۲۵ دقیقه در فر بگذارید. بردارید و بادنجان را به دیس منتقل کنید.

۴. گیپا



شیخ اطعمه، شاعر معاصر حافظ، که گویا علاقه زیادی به گیپا داشته، این شوخی را با حافظ کرده است:

گیپا پزان سحر که در دَکّه واکنند آیا بود که گوشه چشمی به ماکنند؟

پیداست که زمانی گیپا هم مانند هلیم و کله پاچه سحرگهان در خیابان‌ها عرضه می‌شده است.

امروز، شاید گذشته از بعضی خانواده‌های قدیمی، کمتر اثری از این غذای «شاعرانه» در جامعه ما به چشم می‌خورد. آنچه در زیر می‌آید دستور چند جور گپیاست که نگارنده آن‌ها را از روی کتاب آشپزی دوره صفوی بازسازی کرده است.

گپیا، که در بعضی جاها توپی و کمی هم نامیده می‌شده (کم در لهجه‌های فارس، همان شکمه است)، شکمه‌ای است که آن را با مواد خوراکی پُر می‌کنیم و می‌دوزیم و سپس در آب می‌پزیم. به جز شکمه، با گوشت پرده مانند پهلوی گوسفند یا گوساله هم می‌توان گپیا درست کرد. توصیه نگارنده این است که اولاً گپیا را با شکمه گوساله درست کنید، و ثانیاً شکمه را پس از پاک کردن و شستن و پیش از پُر کردن یک ساعتی در آب فراوان و چند قاشق سرکه روی آتش تیز بجوشانید و سپس زیر آب سرد باز بشویید. با این کار بوی شکمه گرفته می‌شود و پُر کردن و دوختن آن هم آسان‌تر خواهد بود. شکمه پُر کرده را با سوزن درشت و نخ پُرک بدوزید.

گپیای گوشت



۱ دست	شکمه گوسفند، پاک کرده
۱ کیلو	گوشت، فندقی
۱	پیاز، چار قاچ
۳	پیاز، ساطوری
۱	هویج، خرد کرده
۱ ساقه	کرفس با برگ، خرد کرده
۲ پیمانه	برنج، خیسانده
نیم پیمانه	لهه، خیسانده
۱ پیمانه	نخود، خیسانده
۲-۳ بند انگشت	خسرودار (ریشه جوز)
۲-۳ دانه	میخک
۱ قلم	دارچین
۱ قاشق م	ادویه*، ساییده
۱ قاشق ج	زعفران، ساییده
	روغن
	نمک و فلفل

* زیره، تخم گشنیز، دارچین، هل و اندکی میخک.

۴-۵ قاشق روغن در یک دیگ روی آتش ملایم داغ کنید و پیاز ساطوری و کرفس را در آن

تفت بدهید تا کمی رنگ بگیرد. گوشت را اضافه کنید و ۷-۸ دقیقه بچرخانید تا سرخ شود. ادویه و نمک و فلفل بزنید و یک چرخ بدهید، سپس بردارید و بگذارید خنک شود.

برنج و لپه را در بادیه بریزید. زعفران را در ۲-۳ قاشق آب داغ حل کنید، به برنج بزنید و زیرورو کنید. شکمبه آماده را به شکل کیسه بدوزید، گوشت و برنج و لپه را مخلوط کنید و در کیسه بریزید، ۲-۳ پیمانه آب (یا آب قلم) اضافه کنید و در کیسه را بدوزید. کیسه گییا را در چند جاسورخ کنید (تا باد نکند) و در دیگ بگذارید.

۳ لیتر آب را با کمی نمک و خسرودار و میخک و دارچین و پیاز و هویج و نخود روی آتش جوش بیاورید. گییا را در آب بگذارید (آب باید تا پایان پخت روی گییا را بگیرد). پس از آن که آب باز به جوش آمد آتش را کم کنید، در دیگ را ببندید و شکمبه را ۴ ساعت یا بیشتر بپزید. سر بزنید، هرگاه لازم باشد کمی آب جوش اضافه کنید.

هنگام کشیدن، گییا را در قلع بگذارید و نخ آن را بکشید. شکمبه را در آشپزخانه یا سفره قیچی کنید. آب گییا را از صافی بگذرانید، داغ کنید، در کاسه بریزید، و روی آن یک گرد دارچین پاشید.

«گیپای مرغ: از روی دستور گیپای گوشت (← صفحه ۱۱۲۸) درست کنید، جز این که به جای گوشت به همان اندازه سینه و ران استخوان گرفته و خرد کرده مرغ به کار می‌برید.

«گیپای کوفته ریزه: از روی دستور گیپای گوشت (← صفحه ۱۱۲۸) درست کنید، جز این که به جای گوشت خورشتی ۱ کیلو گوشت چرخ کرده و ۱ پیاز رنده و ۱-۲ قاشق آرد و نمک و فلفل را کوفته ریزه می‌کنید، در روغن داغ می‌غلطانید، سپس به کار می‌برید.

«گیپای مرغ و کوفته ریزه: از روی دستور گیپای گوشت (← صفحه ۱۱۲۸) درست کنید، جز این که نیم کیلو مرغ و نیم کیلو کوفته ریزه را با هم به کار می‌برید.

دلمه دست هم



منظور از دلمه دست هم دلمه‌ای است که پوسته و مایه تویی آن جدا از هم آماده می‌شوند و هنگام کشیدن آن‌ها را دست هم می‌دهند، یا به اصطلاح «مونتاز» می‌کنند. تهیه این دلمه سریع و با صرفه است. مایه تویی آن را می‌توانیم به هر مقداری که بخواهیم آماده کنیم و در یخچال یا یخ‌بند نگه داریم. پوسته دلمه باید در هر نوبت به اندازه لازم آماده شود. این پوسته می‌تواند از همه انواع تره بار و میوه‌ای باشد که در دستور دلمه‌های معمولی در فصل حاضر آمده است. کیفیت دلمه دست هم هیچ دست کمی از دلمه‌های دیگر ندارد.

پوسته: برای تهیه پوسته، تره‌بار یا میوه دلمه را از روی دستوری که در صفحه ۱۱۱۹ آمده است آماده می‌کنیم و پس از پاشیدن اندکی نمک و فلفل پوسته‌های آماده را در دیگ می‌چینیم و با اندکی

آب روی آتش ملایم می‌پزیم، همین قدر که نرم شود ولی شکل خود را از دست ندهد.

مایهٔ تویی: مایهٔ تویی دلمهٔ دست هم، گذشته از مایه‌هایی که دستور آن‌ها در صفحات پیش آمده است، می‌تواند بسیار متنوع باشد. در زیر چند دستور به عنوان نمونه می‌آید.

(۱) مایهٔ گرم

مایهٔ مرغ: یک پیاز ساطوری را در ۲-۳ قاشق روغن در تابه تفت بدهید تا بلوری شود. ۲۵۰ گرم گوشت مرغ پخته و خرد کرده (نخودی) را با اندکی نمک و فلفل و ۱-۲ قاشق آب لیموی تازه اضافه کنید و بچرخانید تا مرغ داغ شود. ۲ پیمانه خامه روی مرغ بریزید، زیر و رو کنید و بردارید.

مایهٔ قارچ: ۲۰۰ گرم قارچ خرد کرده را در ۱-۲ گردو کره در تابه تفت بدهید، اندکی نمک و فلفل بپاشید، ۲ پیمانه خامه با ۲-۳ قاشق پنیر سفت رندیده روی آن بریزید، زیر و رو کنید و بردارید.

مایهٔ قیমে: چلو و خورش قیمة باز مانده از سر سفره را که در یخچال نگه داشته‌اید در دیگچه با هم مخلوط و روی آتش داغ کنید و در پوستهٔ دلمه بریزید.
« به این مایه می‌توان، پیش از داغ کردن، کمی گشنیز ساطوری و کشمش بی‌دانهٔ خیسانده و سرخ کرده در روغن اضافه کرد.

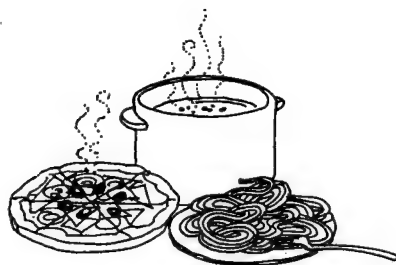
(۲) مایهٔ سرد

این مایه‌ها را در پوستهٔ سرد شده بریزید و سرد سر سفره یا روی میز اردور بگذارید.

مایهٔ میگو: ۲۰۰ گرم میگوی آب‌پز (← صفحهٔ ۳۰۳) خرد کرده (نخودی) را با یک پیمانه سس سفید (← صفحهٔ ۵۷۸)، یک قاشق مربا خوری گرد کاری و اندکی فلفل قرمز ساییده مخلوط کنید.

مایهٔ تخم مرغ: ۳ تخم مرغ سفت را فندقی خرد کنید و در بادیه بریزید. اندکی نمک و فلفل بپاشید، ۱ پیمانه سس بشامل با یک قاشق جعفری ساطوری روی تخم مرغ بریزید و زیر و رو کنید.

دست هم دادن (مونتاز): هنگام کشیدن غذا پوسته‌های پخته و آماده را با کفگیر از توی دیگ برمی‌داریم و در دیس می‌چینیم، سپس از مایهٔ تویی، که قبلاً داغ کرده‌ایم، با قاشق در هر کدام از پوسته‌ها می‌ریزیم تا پر شوند. سپس آب یا سس مایه را روی دلمه می‌دهیم. کلاhek پوسته را می‌توان همراه پوسته آماده کرد و پس از پر کردن پوسته روی آن گذاشت، یا این که دلمه را بدون کلاhek درست کرد.



بخش پانزدهم

پاستا، پیتزا





فصل هفتاد و هشتم: پاستا

کلمه پاستا (pasta) در زبان ایتالیایی یعنی خمیر، و منظور از خمیر همان چیزی است که ما آن را رشته می‌نامیم. چنین معروف است که پاستا به دست مارکوپولوی جهان‌گرد از چین به ایتالیا رفته و در آنجا بومی شده است، ولی ظاهراً تحقیقات تاریخی این حدس را تأیید نمی‌کند.

از دو رساله آشپزی که از دوره صفوی به جا مانده است (نگاه کنید به فصل آشپزی ایرانی، صفحه ۹۲) چنین برمی‌آید که در آن زمان در ایران رشته بسیار بیشتر از امروز خورده می‌شده و انواع رشته به اشکال گوناگون پاستای امروزی شباهت زیادی داشته است و هر کدام به نام خاصی نامیده می‌شده‌اند. برای نمونه بند قبا قابل قیاس بوده است با لازانیا، کلاف یا کلافه با ورمیشل، و مفتول یا مفتولی با اسپاگتی. پاستای رنگ وارانگی در یک بسته به بازار می‌آمده که رشته چاررنگ نام داشته؛ و رشته نازک را به شکل بدیعی می‌پیچیده‌اند که زلف یا رنام داشته است. پولانی به شکل سکه و سنگ ریزه یا سرانگشتی تپله‌های ریز خمیر بوده است که با سرانگشت دست آن‌ها را گرد می‌کرده‌اند. جُوک را به شکل دانه جو درست می‌کرده‌اند، که نظیر آن را در پاستای امروزی می‌بینیم. گل انار هم تکه خمیر نازکی بوده که گوشه‌هایش را بالا می‌آورده‌اند تا به شکل گل درآید. البته در زمان مورد بحث ما گوجه‌فرنگی و رب گوجه‌فرنگی وجود نداشته و این رشته‌های گوناگون در آش‌ها و خورش‌های مایه‌دار به کار می‌رفته است.

پاستای ایتالیایی از آرد نوعی گندم سخت تهیه می‌شود. آرد را با تخم مرغ یا آب یا مخلوطی از این دو و کمی روغن زیتون خمیر می‌کنند و به اشکال گوناگونی درمی‌آورند که هر کدام نام خاصی دارند، مانند ماکارونی (macaroni، نی باریک و دراز)؛ اسپاگتی (spaghetti، رشته مفتولی و نازک و دراز)؛ فیتوچینه (fettuccine، تسمه باریک و دراز)؛ کانلونی (caneloni، لوله تنبوشه‌ای یا ورقه لوله شده)؛ لازانیا (lasagne، نوارپهن و دراز)؛ رابیولی (ravioli، بالشتک چارگوش یا گرد برای پُر کردن)؛ ورمیشل یا ورمیچلی (vermicelli، کلاف نخ مانند، رشته فرنگی)؛ گنکیلی (conchiglie، گوش ماهی)؛ و اشکال ریز و درشت فراوان و متنوع دیگر. گاهی با اضافه کردن خمیر اسفناج یا آب اسفناج

یا رب گوجه فرنگی یا آب چغندر یا محلول زعفران پاستای سبز یا تگلی یا زرد درست می‌کنند. پاستا پای ثابت غذای ایتالیایی است و در واقع جانشین نان فرانسوی و سیب زمینی آلمانی و نان یا چلو ایرانی می‌شود.

سس پاستا در واقع خورشی است که پاستا را به عنوان غذا کامل می‌کند؛ به همین دلیل ما این سس را خورش پاستا خواهیم نامید، چنان که فرنگی‌ها هم غالباً خورش مارا سس می‌نامند. در ایتالیا پاستا معمولاً بدون خورش به عنوان دور اول غذا خورده می‌شود. پاستا با خورش و پنیر ممکن است غذای اصلی باشد، یا بدون خورش پای خوراک گوشت و مرغ و ماهی گذاشته شود. همچنین ممکن است در آردور یا سوپ به کار رود.

خمیر پاستا

۴ پیمانه	آرد
۴ تخم مرغ	
۲ قاشق	روغن
۱ قاشق م	نمک



آرد را با نمک در بادیه الک کنید. تخم مرغ را کمی بزنید و با روغن روی آرد بریزید و با دست چنگ بزنید، سپس ورز بدهید تا خمیر صاف و سفتی به دست آید. (این کار را با چرخ هرکاره به سرعت می‌توان انجام داد.) اگر خمیر به دست بچسبد کم کم آرد اضافه کنید و ورز بدهید. خمیر را پیش از بریدن ۳۰ دقیقه بخوابانید.

خمیر پاستای تازه را به آسانی می‌توان با نورد روی تخته آرد پاشیده به نازکی یک تا دو تیغه کارد لواش کرد و به شکل لازانیا یا راویولی برید. برای درست کردن فتوجینه، لواش را مانند فرش لوله کنید و با کارد به پهنای یک سانتی متر کمترک ببرید و سپس رشته را باز کنید. برای درآوردن خمیر به شکل اسپاگتی و ماکارونی و غیره دستگاه خاصی لازم است؛ بعضی از چرخ‌های گوشت صفحه‌هایی برای این کار دارند.

می‌توان مقدار تخم مرغ را کمتر گرفت و به جای آن آب اضافه کرد. در هر صورت خمیر باید سفت باشد و به دست نچسبد.

پختن پاستا

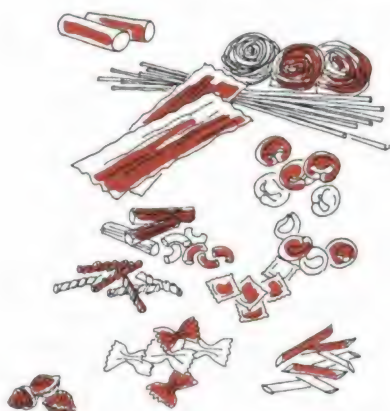


در پختن پاستا باید برای هر نفر ۱۰۰-۱۲۰ گرم پاستای خشک در نظر گرفت. دیگ پاستا باید جادار باشد، چون پاستا هم مانند برنج باید در آب جوش فراوان شناور شود. (نوعی دیگ با دیواره

بلند برای پختن پاستا در بازار عرضه می‌شود.) برای هر ۲۰۰ گرم پاستا دست کم ۱ لیتر آب لازم است. مدت پخت پاستا به جنس آرد و درشتی و ریزی پاستا — و نیز البته به میل خورنده — بستگی دارد؛ جدول زیر را می‌توان به عنوان راهنمای کلی در نظر گرفت.

۱۲-۱۰ دقیقه	اسپاگتی (مفتول)
۱۵-۱۰ دقیقه	راویولی (بالشتک)
۱۲-۱۰ دقیقه	کنکلی (گوش ماهی)
۱۰-۵ دقیقه	کانلونی (لولهٔ تنبوشه‌ای)
۱۵-۱۲ دقیقه	فتوچینه (تسمه‌ای و تسمه‌پیچ)
۱۰-۵ دقیقه	لازانیا (بندقبا)
۱۵-۱۲ دقیقه	ماکارونی (رشته)
۶-۵ دقیقه	ورمیشل (کلاف)

چند نمونه پاستا



کانلونی و لازانیا در دو مرحله پخته می‌شوند (مگر این که از خمیر تازه تهیه شده باشند)؛ به این معنی که ابتدا ۵-۱۰ دقیقه آن‌ها را در آب جوش می‌اندازند تا نرم شوند و سپس همراه با مایهٔ تویسی یا لایی در فر می‌گذارند (دستور پخت آن‌ها در جای خود می‌آید).

در ایتالیا پاستا را کمی سفت از آب در می‌آورند و این کیفیت را «آل دِنْتِه» (al dente، یعنی دندان‌گیر) می‌نامند. علاقهٔ مردم ایتالیا به پاستای دندان‌گیر با علاقهٔ ما مردم ایران به برنج دان و قد کشیده قابل قیاس است.

پاستا به شیوهٔ ایتالیایی (۱)



۳ لیتر آب را با کمی نمک و ۱ قاشق روغن در دیگ بریزید و روی آتش تیز به جوش بیاورید. ۲۵۰ گرم اسپاگتی یا شکل دیگری از پاستا را درسته در دیگ بریزید و آب‌کش را در حوضچهٔ ظرف شویی آماده بگذارید. با قاشق چوبی آن را در دیگ بگردانید و گاهی یک رشته را بردارید و امتحان کنید. وقتی که مغز پاستا نرم شد دیگ را در آب‌کش خالی کنید.

برای آن که رشته‌های پاستا به هم نجسبند، غالباً لازم است یک پارچ آب جوش هم در آب‌کش روی آن بدهیم تا لعاب آن شسته شود. همچنین می‌توان کمی روغن یا کرهٔ آب کرده روی پاستا داد و آب‌کش را «گهواره کرد» تا همهٔ رشته‌ها چرب شود. پاستا را باید داغ سر سفره برد.

رسم خوردن پاستا در خانهٔ ایتالیایی این است که پاستای داغ را در قدح می‌ریزند، سس را

روی پاستا می دهند، روی آن کمی کره می گذارند و کمی پنیر سفت رندیده می پاشند. سر سفره پاستا را زیر و رو می کنند و در بشقاب می کشند.

پاستا به شیوه ایتالیایی (۲)



۳ لیتر آب را با کمی نمک و ۲-۳ قاشق روغن در دیگ بریزید و روی آتش تیز به جوش بیاورید. ۲۵۰ گرم پاستا در آب جوشان بریزید، در دیگ را ببندید و آتش زیر دیگ را خاموش کنید. پس از ۵ دقیقه پاستا را در دیگ هم بزنید و باز در دیگ را ببندید. پس از ۵ دقیقه دیگر دیگ را در آب کش خالی کنید و از روی دستور شیوه (۱) (← صفحه ۱۱۳۵) پاستا را بشویید.

ماکارونی به شیوه ایرانی

۵-۶ نفر



ماکارونی	نیم کیلو
گوشت گوساله، چرخ کرده	۲۵۰ گرم
پیاز، ساطوری	۱
سیر، کوبیده	۲-۱ پر
رب گوجه فرنگی	نیم پیمانه
روغن	
نمک و فلفل	

البته کلمات اسپاگتی و پاستا در سال های اخیر در میان ما به گوشت می خورد، ولی هنوز در زبان فارسی وقتی می گوئیم ماکارونی منظورمان معمولاً انواع گوناگون پاستاست، احتمالاً به این سبب که ماکارونی (پاستای نی مانند باریک و دراز) پیش از سایر اشکال پاستا در میان ما رواج گرفته است. در دستور زیر می توانید ماکارونی یا اسپاگتی خرد کرده، پاستای گوشت ماهی، یا هر شکل دیگری به کار برید.

اول خورش را آماده کنید: روغن را در دیگچه روی آتش ملایم داغ کنید و پیاز را در آن تفت دهید تا طلایی شود. سیر را اضافه کنید و چند چرخ بدهید. گوشت را اضافه کنید و ۳-۴ دقیقه تفت بدهید. رب گوجه فرنگی را اضافه کنید و ۲-۳ دقیقه تفت بدهید، سپس نیم پیمانه آب جوش اضافه کنید، اندکی نمک و فلفل بزنید و روی آتش کم بپزید تا گوشت به روغن بنشیند.

در این فاصله ماکارونی را از روی دستور پاستا به شیوه ایتالیایی (۱)، (← صفحه ۱۱۳۵) آماده کنید و کمی سفت بردارید.

نیم پیمانه آب روغن در دیگ داغ کنید و مقداری از ماکارونی را روی آب روغن بریزید، سپس

مقداری از خورش ماکارونی را روی آن بدهید. باقی ماکارونی و سس را به همین ترتیب دست هم بدهید. دیگ را روی آتش ملایم بگذارید و در آن را با دم‌کنی ببندید. پس از ۳۵-۴۰ دقیقه که ماکارونی دم کشید بردارید و در دیس بکشید.

«تَه دیگ پاستا زیاد خوردنی نیست و در واقع باعث تلف شدن مقداری از پاستا می‌شود؛ بنابراین توصیه نگارنده این است که هنگام دم کردن ماکارونی ایرانی یک لایه سیب زمینی ورقه ورقه در دیگ بچینید تا تَه دیگ سیب زمینی به دست آید.

«برای خوش بو کردن این غذا می‌توان اندکی آویشن و مرزنجوش کف مال لای ماکارونی پاشید.

راویولی

۵-۶ نفر



نیم کیلو	خمیر پاستا (← ۱۱۳۴)
۱ پیمانه	گوشت مرغ، پخته، چرخ کرده
۲-۱ پر	سیر، کوبیده
۱ پیمانه	اسفناج، پخته، چلانده، ساطوری
۲	تخم مرغ
نیم پیمانه	گرد نان سفید
یک چهارم پیمانه	پنیر سفت، رنده
۲ قاشق	جعفری، ساطوری
۳ پیمانه	سس گوجه فرنگی (← ۵۸۸-۵۹۰)
	نمک و فلفل

گوشت مرغ را با اسفناج، گرد نان، پنیر، جعفری و سیر در بادیه بریزید و تخم مرغ‌ها را روی آن بشکنید. اندکی نمک و فلفل بپاشید و مخلوط کنید.

خمیر را دو نیم کنید و هر دو نیم را روی تخته به نازکی یک تیغه کارد لواش کنید. از مایه تویی به اندازه یک قاشق به فاصله‌های ۴ سانتی‌متری روی یکی از دو لواش بگذارید. لواش دوم را روی آن بکشید، سپس با قالب برش یا دهانه استکان یا با کارد خمیر را به شکل بالشتک‌های میان پُر گرد یا چارگوش ببرید. لبه بالشتک‌ها را زنجیره بگیرید یا با فشار شاخه‌های چنگال به هم بچسبانید. ۱ ساعت بخوابانید تا کمی خشک شود. سس گوجه فرنگی را در یک دیگچه روی آتش ملایم داغ کنید. یک دیگ جادار را با ۶ لیتر آب و ۳ قاشق نمک روی آتش تیز به جوش بیاورید و بالشتک‌های راویولی را ۱۰-۱۵ دقیقه در آن بجوشانید، سپس در آب‌کش بریزید و در دیس بکشید.

راویولی را با سس گوجه فرنگی داغ سر سفره بگذارید.

«راویولی گوشت گوساله: به جای گوشت مرغ می‌توان گوشت گوساله به کار برد.

کانلونی



پوسته کانلونی (← ۱۱۳۳)	۲۵۰ گرم
گوشت گوساله، چرخ کرده	۲۵۰ گرم
پیاز، ساطوری	۱
سیر، کوبیده	۲-۱ پر
رب گوجه فرنگی	۲ قاشق
نعنا و ترخون خشک، کف مال	۱ قاشق م
سس سفید (← ۵۷۸)	۳ پیمانه
پنیر سفت، رندیده	نیم پیمانه
آرد	۱ قاشق
کره	۳-۲ گردو
روغن	۲ قاشق
نمک و فلفل	

۲ لیتر آب دردیگ بریزید و روی آتش تیز به جوش بیاورید. پوسته کانلونی را ۵-۱۰ دقیقه در آب بجوشانید تا نرم شود. بردارید و در آب کش خالی کنید.

روغن را در تابه روی آتش ملایم داغ کنید و سیر و پیاز را در آن تفت بدهید تا پیاز بلوری شود. گوشت را اضافه کنید و بچرخانید تا رنگ آن برگردد. آرد را اضافه کنید و دوسه چرخ بدهید. رب گوجه فرنگی، نعنا و ترخون را با اندکی نمک و فلفل اضافه کنید و هم بزنید. بردارید و بگذارید کمی خنک شود. فر را روی ۲۰۰ درجه سانتی گراد داغ کنید.

یک ظرف بلور یا چینی نسوز را کره بمالید و دم دست بگذارید. پوسته کانلونی را با مایه گوشت پُر کنید و در ظرف بچینید. روی هردانه کانلونی اندکی پنیر رندیده بپاشید و یک تکه کره بگذارید. سس سفید را روی کانلونی بدهید و باقی پنیر را روی سس بپاشید. ظرف را ۱۵-۲۰ دقیقه در فر بگذارید تا رویه آن برشته شود. بردارید و با ظرف سر سفره بگذارید.

لازانیا



ورقه لازانیا (← ۱۱۳۳)	۳۰۰ گرم
گوشت گوساله، چرخ کرده	۱۵۰ گرم
قارچ، خرد کرده	۱۰۰ گرم
جعفری، ساطوری	۱ قاشق

- ۲ پیمانه سس گوجه فرنگی (← ۵۸۸-۵۹۰)
 یک و نیم پیمانه پنیر سفت، رنبدیده
 ۱ پیمانه خامه
 ۳ قاشق روغن
 نمک و فلفل

▼ لازانیا غذایی است که با تغییر مایه لای آن می‌تواند تنوع فراوان داشته باشد؛ کافی است به جای گوشت مقداری قارچ، کدوسبز، بادنجان، مرغ، ماهی و میگو به کار ببریم. به جای سس گوجه فرنگی هم، به ویژه با مرغ و ماهی و میگو، می‌توان سس سفید (← صفحه ۵۷۸) به کار برد.

روغن را در تابه روی آتش ملایم داغ کنید و گوشت را با قارچ و جعفری در آن تفت بدهید. سس گوجه فرنگی را با اندکی نمک و فلفل اضافه کنید و روی آتش کم بپزید تا گوشت به روغن بنشیند. گاهی هم بزنید. خامه را اضافه کنید، هم بزنید و بردارید. فر را روی ۲۰۰ درجه سانتی‌گراد داغ کنید. ورقه‌های لازانیا را ۱۰ دقیقه در آب جوش بگذارید و در آب‌کش بریزید، سپس نیمی از آن را در ظرف بلور یا چینی نسوز چرب کرده فرش کنید. نیمی از سس را روی لازانیا بریزید و نیمی از پنیر را روی آن بپاشید. باقی لازانیا را روی سس فرش کنید و باقی سس را روی لازانیا بریزید. باقی پنیر را روی سس بپاشید. ظرف لازانیا را ۲۵-۳۰ دقیقه در فر بگذارید تا پنیر روی آن ذوب و حباب‌دار شود.

◀ به جای خامه می‌توان شیر به کار برد؛ شیر را با یک قاشق آرد بجوشانید و غلیظ کنید.

آشک

۴-۵ نفر



- * (۱ خمیر
 ۴۰۰ گرم آرد
 ۱ تخم مرغ
 نمک

- * (۲ مایه گوشتی
 ۴۰۰ گرم گوشت گوسفند، چرخ کرده
 ۲-۱ پیاز، ساطوری
 ۱ پیمانه آب گوجه فرنگی
 ۱ قاشق چ فلفل قرمز، ساییده

روغن نمک و فلفل

* (۳) مایهٔ تویی

نیم کیلو	تره، ساطوری
۱ قاشق	نعنا، ساطوری
۳-۴ پر	سیره، کوبیده
۱ پیمانه	ماست، چکیده
۱ قاشق	سرکه
	نمک

* (۱) خمیر: آرد را با اندکی نمک در بادیه الک کنید، وسط آن را چال کنید و تخم مرغ را در آن بشکنید. کم کم آب اضافه کنید و چنگ بزنید تا خمیر سفتی به دست آید که به دست نچسبد. خمیر را ۱۰-۱۵ دقیقه ورز بدهید، سپس گلوله کنید و در بادیه بگذارید. یک پارچهٔ دونم روی خمیر بکشید و ۱ ساعت بخوابانید.

از خمیر ۴-۵ چانه بگیرید و روی تختهٔ آرد پاشیده بیندازید و با نورد به صورت لواشی به نازکی یک تیغهٔ کارد پهن کنید. بادهانهٔ لیوان گرده‌هایی به قطر ۱۰ سانتی‌متر از لواش‌ها در آورید.

* (۲) مایهٔ گوشتی: ۲-۳ قاشق روغن در تابه روی آتش ملایم داغ کنید، پیاز را در آن تفت بدهید تا طلایی شود. گوشت را با فلفل قرمز اضافه کنید و تفت بدهید تا سرخ شود. آب گوجه فرنگی را اضافه کنید و به جوش بیاورید. نمک و فلفل پاشید و هم بزنید. آتش را کم کنید و ۲۰-۳۰ دقیقه بپزید تا مایه غلیظ شود.

* (۳) مایهٔ تویی: تره را در بادیه بریزید، با اندکی نمک و ۱ قاشق روغن زیر و رو کنید. روی نیمهٔ هر گرده ۱-۲ قاشق از مایهٔ تویی بگذارید، نیمهٔ دیگر را روی آن برگردانید و کنارهٔ آن را زنجیره بدهید، یا با شاخه‌های چنگال دو لبه را به هم بچسبانید و در سینی آرد پاشیده بچینید. سیر را با اندکی نمک در ماست بریزید و هم بزنید. نیمی از ماست را در دیس لبه‌دار پهن کنید و در جای گرمی بگذارید.

۲ لیتر آب در دیگ جاداری بریزید، سرکه را با اندکی نمک اضافه کنید و روی آتش تیز به جوش بیاورید. اشک‌ها را در دیگ بیندازید و ۱۰-۱۲ دقیقه بجوشانید. سپس با قاشق سوراخ‌دار بردارید و در دیس روی ماست بچینید. باقی ماست را روی اشک بریزید و با نعنا ساطوری آرایش کنید. دیس اشک را با ظرف مایهٔ گوشتی سرسفره بگذارید.

لُخْشَک (افغانستان)



۴-۶ نفر

* (۱) مایهٔ گوشتی

۴۰۰ گرم گوشت گوسفند، چرخ کرده

۲ پیاز، ساطوری

۳-۲ پر سیر، کوبیده

۱ قاشق م تخم گشنیز، ساییده

روغن

نمک و فلفل

* (۲) لُخْشَک

نیم کیلو خمیر لُخْشَک (← ۶۳۷)

نیم کیلو ماست چکیده

۱ قاشق م نعنای تازه، ساطوری

▼ در خراسان لُخْشَک نوعی رشتهٔ پهن است و غالباً در آش به کار می‌رود؛ در افغانستان لُخْشَک نوعی لازانیاست، و آن را با ورقهٔ لازانیای آماده هم می‌توان درست کرد، ولی زنان افغانی خمیر لُخْشَک را در خانه درست می‌کنند.

* (۱) مایهٔ گوشتی: ۳ قاشق روغن در دیگچه روی آتش ملایم داغ کنید و پیاز را در آن تفت بدهید تا طلایی شود. سیر را اضافه کنید و ۲-۳ چرخ بدهید. گوشت را اضافه کنید و با قاشق چوبی بچرخانید تا سرخ شود. ۲ پیمانه آب با تخم گشنیز و اندکی نمک و فلفل اضافه کنید و نیم ساعت روی آتش ملایم بپزید تا گوشت به روغن بنشیند.

* (۲) لُخْشَک: لواش را به شکل چارگوش‌هایی به ابعاد ۵ سانتی‌متر یا ۵ در ۱۰ سانتی‌متر برید. یک دیگ آب با ۱ قاشق نمک و ۲ قاشق روغن روی آتش تیز به جوش بیاورید. لُخْشَک‌ها را در آب بیندازید و پس از آن که آب باز به جوش آمد، ۱۰-۱۲ دقیقه بپزید. دیگ را در آب‌کش خالی کنید. یک سوم ماست را در دیس داغ کرده‌ای پهن کنید و نیمی از لُخْشَک را روی آن بچینید. یک سوم دیگر از ماست را روی لُخْشَک پهن کنید و نیمی از مایهٔ گوشت را روی ماست بریزید. باقی لُخْشَک را روی گوشت و باقی ماست را روی لُخْشَک و باقی گوشت را روی ماست پهن کنید. دیس را با نعنای ساطوری آرایش کنید و سر سفره بگذارید.

◀ لُخْشَک تَره: نیم کیلو تَرهٔ ساطوری را در روغن تفت بدهید و روی مایهٔ گوشت پهن کنید.

مَنتو

۴-۵ نفر



* (۱) خمیر
۴۰۰ گرم
آرد
نمک

* (۲) مایهٔ تویی
۴۰۰ گرم
گوشت گوسفند، چرخ کرده
پیاز، ساطوری ۴-۳
فلفل سبز، ساطوری ۱
۳-۲ قاشق گشنیز، ساطوری
۱ قاشق رب گوجه فرنگی
۱ قاشق م زیره، ساییده
۱ قاشق م زرد چوبه
روغن
نمک و فلفل

▼ **منتو**، بر وزن کندو، غذایی است از نوع پاستا که امروز در افغانستان و تاجیکستان و ازبکستان تهیه می‌شود. این غذا، که ما حتی اسم آن را هم فراموش کرده‌ایم، در زمان شیخ اطعمه در ایران معروف بوده و ظاهراً طرف‌داران فراوانی هم داشته است، چنان که این ابیات شیخ اطعمه گواهی می‌دهد:

دل گشت زجان کبابِ منتو	شد خانهٔ دل خرابِ منتو
شد مغرب چشم ما منور	از قبلهٔ آفتابِ منتو
چون حلقهٔ دل هزار حکمت	دارد به میان جنابِ منتو
بسحاق صفت کسی نگوید	یک بیت چنین ز بابِ منتو



* (۱) خمیر: آرد را با اندکی نمک در بادیه الک کنید. (۱ قاشق از آرد را برای سرخ کردن کنار بگذارید.) کم کم آب اضافه کنید و چنگ بزنید تا خمیر سفتی به دست آید که به دست نچسبد. خمیر را ۱۰-۱۵ دقیقه ورز بدهید، سپس گلوله کنید و در بادیه بگذارید. یک پارچهٔ دونم روی خمیر بکشید و ۱ ساعت بخوابانید.

* (۲) مایهٔ تویی: گوشت چرخ کرده را در بادیهٔ دیگری بیندازید، پیاز و فلفل سبز و زیره و

زردچوبه و گشنیز را با اندکی نمک و فلفل روی آن بریزید و زیر و رو کنید.
خمیر را ۴-۵ قسمت کنید و چانه بگیرید. هر چانه را روی تخته آرد پاشیده بیندازید و با نورد به صورت لواشی به نازکی یک تیغه کارد پهن کنید. هر لواش را با کارد به صورت چارگوش‌هایی به ابعاد ۱۰ سانتی‌متر ببرید.

روی هر چارگوش یک قاشق از مایه تویی بگذارید. چهارگوشه چارگوش را مانند بقچه جمع کنید و با فشار انگشت به هم بچسبانید، به طوری که لای لیه‌ها اندکی باز باشد.
یک آب‌کش پایه‌دار را با کمی روغن چرب کنید و منتوها را با اندکی فاصله در آن بچینید. در دیگ جاداری ۴-۵ سانتی‌متر آب بریزید و آب‌کش را در آن بگذارید (آب پایین‌تر از کف آب‌کش باشد). دیگ را روی آتش تیز به جوش بیاورید، سپس آتش را کم کنید و ۴۰-۴۵ دقیقه بجوشانید.
۱-۲ قاشق روغن در تابه روی آتش ملایم داغ کنید، ۱ قاشق آرد کنار گذاشته را در تابه بریزید و با کاردک چوبی بچرخانید تا اندکی رنگ بگیرد. رب گوجه فرنگی را اضافه کنید و چند چرخ بدهید. ۱-۲ قاشق آب اضافه کنید و باز چند چرخ بدهید. بردارید و داغ نگه دارید تا منتو آماده شود. منتو را در دیس بچینید. روی هر منتو یک قاشق از مایه رب گوجه فرنگی بدهید.
◀ دیس را با یک ظرف ماست سرسفره بگذارید.

بورک (آشپزی صفوی)



۴-۵ نفر

* (۱) خمیر

۳ پیمانه آرد

۲ تخم مرغ

۱ گردو کره، آب کرده

نمک

* (۲) مایه تویی

نیم کیلو گوشت، چرخ کرده

۱ پیاز، ساطوری

۱ قاشق ادویه

۱ لیمو

۴-۵ گردو کره

نمک و فلفل

▼ شیخ بسحاق اطعمه، معاصر حافظ، درباره بورک، بروزن تورج، می‌فرماید:

ز بورک نیست چیزی در جهان به خداوندا مرا آن ده که آن به

این غذا ظاهراً تا اواخر دوره صفوی هم در ایران رایج بوده است؛ در ترکیه هنوز هم رایج است و نام آن بُرک، بر وزن خورش، تلفظ می‌شود. چیزی است شبیه به لازانیای ایتالیایی، و چه بسا که مأخذ آن هم باشد؛ از این رو آن را در ردیف خورش‌های پاستا می‌آوریم.

★ (۱) خمیر: آرد را با کمی نمک در بادیه الک کنید. وسط آرد را چال کنید و ۱ گردو کره آب کرده خنک در آن بریزید و آرد را مخلوط کنید. سپس تخم مرغ‌ها را روی آرد بشکنید و آرد را ورز بدهید تا خمیر نسبتاً سفتی به دست آید. (اگر خمیر زیاد سفت باشد چند بار اندکی آب بپاشید و ورز بدهید.) یک پارچهٔ دو نیم روی خمیر بکشید و ۱ ساعت بخوابانید.

★ (۲) مایهٔ تویی: ۱-۲ گردو کره در تابه روی آتش ملایم داغ کنید و پیاز را در آن تفت بدهید تا کمی رنگ بگیرد. گوشت را با ادویه و نمک و فلفل اضافه کنید و بچرخانید تا رنگ آن برگردد و به روغن بنشیند. بردارید و بگذارید خنک شود.

خمیر را شش قسمت کنید و چانه بگیرید. روی تخته آرد بپاشید، چانه‌های خمیر را به صورتِ لواش‌های نازک پهن کنید و در سینی بیندازید.

یک سینی دیواره دارِ فر (یا ظرف بلور نسوز) را که سطح آن از لواش شما بزرگ تر نباشد بردارید، کف آن را با کره چرب کنید و ۱ لواش در آن پهن کنید. روی لواش را کرهٔ آب کرده بمالید و ۲ لواش دیگر به همین ترتیب روی هم بیندازید. لیمو را آب بگیرید. گوشت تفت داده را با آب لیمو مخلوط کنید، روی لواش سوم بریزید و با پشت کفگیر پهن و صاف کنید. ۳ لواش دیگر را روی گوشت بیندازید و روی هر کدام را با کرهٔ آب کرده چرب کنید.

فر را روی ۲۰۰ درجهٔ سانتی‌گراد داغ کنید و بورک را حدود ۴۵ دقیقه در طبقهٔ وسط فر بگذارید، همین قدر که لواش روی آن برشته شود. سپس بورک را به دیس منتقل کنید، با کارد ببرید و داغ سر سفره بگذارید.





فصل هفتاد و هفتم: خورش پاستا

خورش پاستا یا به اصطلاح فرنگی سس پاستا مایه‌ای است که برای همراهی پاستا تهیه می‌شود و مانند خورش ما در ظرف جداگانه سر سفره می‌آید، و باز مانند خورش ما تنوع آن هیچ حدی ندارد. در پاستا به شیوه ایرانی (← صفحه ۱۱۳۶) خورش و پاستا را با هم مخلوط و سپس دم می‌کنند. آنچه در زیر می‌آید نمونه‌هایی است از خورش‌های فراوانی که به ویژه در ایتالیا و فرانسه درست می‌کنند. در خورش‌های ایتالیایی منظور از روغن همیشه روغن زیتون است، ولی البته به جای آن می‌توان روغن نباتی روان یا کره به کار برد.

خورش گوجه فرنگی



نیم کیلو	گوجه فرنگی، پوست کنده، خرد کرده
۲ قاشق	رب گوجه فرنگی
۱	پیاز، ساطوری
۱-۲ پُر	سیر، کوبیده
۱ قاشق چ	ریحان خشک
۱ قاشق چ	شکر
۱ قاشق	سرکه
۲ قاشق	روغن
اندکی	فلفل قرمز، ساییده
	نمک و فلفل

روغن را در دیگچه روی آتش ملایم داغ کنید و پیاز و سیر را در آن تفت بدهید تا پیاز بلوری شود. باقی مواد را اضافه کنید و هم بزنید. آتش را کم کنید و گاهی هم بزنید. وقتی به اندازه کافی غلیظ شد، بردارید.

خورش گوجه فرنگی و سیر



نیم کیلو	گوجه فرنگی، پوست کنده، خرد کرده
۲	پیاز، ساطوری
۴-۳ پر	سیر، کوبیده
۱ گردو	کره
۱ پیمانه	خامه
۱ قاشق چ	سبزی خشک*، کف مال
	نمک و فلفل
	* ترخون خشک و اندکی آویشن.

کره را در تابه روی آتش ملایم داغ کنید و پیاز و سیر را در آن تفت بدهید تا پیاز بلوری شود. گوجه فرنگی و ترخون و آویشن را با اندکی نمک و فلفل اضافه کنید و بچرخانید. بگذارید ۱۰ دقیقه بپزد. خامه را اضافه کنید و پیش از آن که به جوش بیاید بردارید.

خورش قهوه‌ای



۲۵۰ گرم	گوشت گوساله، چرخ کرده
۳ پیمانه	آب قلم (← ۳۴۹)
۱	پیاز، ساطوری
۲-۱ پر	سیر، کوبیده
۳-۲ گرم	گوجه فرنگی، پوست کنده، خرد کرده
۱ ساقه	کرفس، خرد کرده
۱	هویج، رنده
۲۰۰ گرم	قارچ، خرد کرده
۱ قاشق	جعفری، ساطوری
۱ قاشق چ	نعنا، ساطوری
۳ قاشق	آرد
۱ قاشق	شکر
	روغن
	نمک

۲ قاشق روغن در دیگچه روی آتش ملایم داغ کنید. آرد را در آن تفت بدهید تا رنگ آن قهوه‌ای شود. پیاز، سیر، کرفس، هویج، قارچ، جعفری و نعنا را اضافه کنید و ۲-۳ دقیقه تفت بدهید. گوشت را اضافه کنید و زیر و رو کنید تا رنگ آن قهوه‌ای شود. باقی مواد را اضافه کنید و زیر و رو کنید. آتش را کم کنید و ۱ ساعت بپزید. گاهی هم بزنید. بردارید و داغ کنار پاستا بگذارید.

خورش گوشت و رب گوجه فرنگی



گوشت، چرخ کرده	۲۵۰ گرم
پیاز، ساطوری	۱
سیر، کوبیده	۲-۱ پر
هویج کوچک، رنده شده	۱
رب گوجه فرنگی	نیم پیمانه
روغن	
نمک و فلفل	

۲ قاشق روغن در دیگچه روی آتش ملایم داغ کنید و پیاز را در آن تفت بدهید تا بلوری شود. هویج و سیر را اضافه کنید و ۲-۳ چرخ بدهید. گوشت را اضافه کنید و ۱۰ دقیقه تفت بدهید. رب گوجه فرنگی را اضافه کنید و ۱-۲ دقیقه تفت بدهید. اگر روغن گوشت زیاد باشد، خالی کنید. ۱ پیمانه آب جوش بریزید، اندکی نمک و فلفل بزنید، آتش را کم کنید، درِ دیگ را ببندید، و ۳۰ دقیقه بپزید. درِ دیگچه را بردارید و بگذارید گوشت به روغن بنشیند.

خورش گوشت و قارچ



گوشت گوساله، چرخ کرده	۲۵۰ گرم
سیر، کوبیده	۲-۱ پر
قارچ، خرد کرده	۱۰۰ گرم
ریحان خشک، کف مال	۱ قاشق چ
گوجه فرنگی، پوست کنده، خرد کرده	نیم کیلو
رب گوجه فرنگی	۳-۲ قاشق
شکر	۱ قاشق چ
نمک و فلفل	

گوشت را در تابه بریزید و روی آتش ملایم بچرخانید تا رنگ آن برگردد و به روغن بنشیند. باقی مواد را اضافه کنید و با قاشق چوبی زیر و رو کنید. ۳۰-۳۵ دقیقه بپزید و بردارید. گاهی هم بزنید.

خورش سیر و روغن



۶-۵	فلفل قرمز تازه، تخم گرفته، ساطوری
۱	فلفل دلمه‌ای قرمز، تخم گرفته، ساطوری
۱ بسته	سیر، کوبیده
نیم پیمانه	روغن زیتون

▼ سادگی این خورش - که ایتالیایی‌ها آن را *آلی‌ئولی* (ali-oli)، یعنی همان سیر و روغن، می‌نامند - باور نکردنی است، ولی وقتی آن را روی اسپاگتی یا ماکارونی بریزید خواهید دید که گاهی آن را به خورش‌های غلیظ و گوشت‌دار ترجیح می‌دهید. این خورش را می‌توان در شیشه در بسته تا ۲-۳ هفته در یخچال نگه داشت.

روغن را در دیگچه روی آتش ملایم داغ کنید، سیر و فلفل را در آن بریزید و با قاشق چوبی هم بزنید. همین که سیر اندکی رنگ گرفت بردارید، روی پاستای آماده بریزید و زیر و رو کنید. ◀ گاهی به خورش سیر و روغن کمی پنیر سفت رنده‌ده هم اضافه می‌کنند، یا پاستارا با سیر و روغن و پنیر در ظرف‌های جدا سر سفره می‌گذارند. ◀ به جای فلفل قرمز تازه، فلفل قرمز خشک کف‌مال هم می‌توان به کار برد (در این صورت باید دقت کنید که فلفل خشک زیاد آتش نبیند، وگرنه می‌سوزد و تلخ و تیره‌رنگ می‌شود).

خورش میگو



۱۰۰ گرم	میگو، آب‌پز، پاک‌کرده، چرخ‌کرده
۲	پیاز، ساطوری
۲ قاشق	رب گوجه فرنگی
۱ قاشق	آب لیموی تازه
۱ پیمانه	خامه
۱ گردو	کره
اندکی	فلفل قرمز، ساییده

نمک

کره را در تابه روی آتش ملایم داغ کنید و پیاز را در آن تفت بدهید تا بلوری شود. رب گوجه فرنگی را با نیم پیمانه آب اضافه کنید، نمک و فلفل بزنید و با قاشق چوبی هم بزنید تا به جوش بیاید. خامه را اضافه کنید و ۴-۵ دقیقه روی آتش کم هم بزنید. میگو و آب لیمو را اضافه کنید، هم بزنید و بردارید.

« خورش دریانوردان: ۱۰۰-۲۰۰ گرم ماهی و هر نوع میوه دریایی که به دست بیاید به این خورش اضافه و خامه را حذف کنید.

خورش بولونیزه



گوشت گوساله، چرخ کرده	۲۵۰ گرم
جگر مرغ، پاک کرده، خرد کرده	۱۰۰ گرم
پیاز، ساطوری	۱
سیر، کوبیده	۲-۱ پر
هویج، رندیده	۱
کرفس، خرد کرده	۱ ساقه
قارچ، خرد کرده	نیم پیمانه
سس گوجه فرنگی (← ۵۸۸-۵۹۰)	۲ پیمانه
مرزنجوش یا آویشن خشک، کف مال	۱ قاشق چ
نعنای خشک، کف مال	۱ قاشق چ
شکر	۱ قاشق چ
آرد	۱ قاشق
برگ بو	۱ پر
روغن	
نمک	

۳-۴ قاشق روغن در دیگچه روی آتش ملایم داغ کنید و پیاز، سیر، کرفس، هویج و قارچ را در آن تفت بدهید تا پیاز بلوری شود. گوشت و جگر را اضافه کنید و با قاشق چوبی زیر و رو کنید تا رنگ گوشت قهوه‌ای شود. آرد را اضافه کنید و هم بزنید. سس گوجه فرنگی را با باقی مواد اضافه کنید و هم بزنید، آتش را کم کنید و ۳۰-۳۵ دقیقه بپزید. در دیگچه را باز بگذارید و گاهی هم بزنید. بردارید و داغ کنار پاستا بگذارید.

خورش کرفس و هویج



۲ ساقه	کرفس، خرد کرده
۲	هویج، خرد کرده
۱ پیمانه	آب قلم یا آب مرغ (← ۲۴۹ یا ۲۵۱)
۲	پیاز، ساطوری
۲-۱ پر	سیر، کوبیده
۲-۱ قاشق	ریحان تازه، ساطوری
۱ قاشق	آرد
۱ پیمانه	خامه
۱ گردو	کره
	نمک و فلفل

کره را در تابه روی آتش ملایم داغ کنید. پیاز، سیر، کرفس، هویج و ریحان را در آن تفت بدهید تا پیاز بلوری شود. آرد را اضافه کنید و ۲-۳ دقیقه بچرخانید. آب قلم را با اندکی نمک و فلفل اضافه کنید و ۱۰-۱۵ دقیقه روی آتش کم بپزید تا غلیظ شود، سپس خامه را اضافه کنید و هم بزنید. پیش از آن که باز به جوش بیاید بردارید.

خورش بادنجان



۲	بادنجان با پوست، گردویی
۲	کدو سبز با پوست، گردویی
۲	فلفل دلمه‌ای قرمز، تخم گرفته، خرد کرده
۲-۳ پر	سیر، کوبیده
۱ پیمانه	پنیر سفت، رندیده
۳-۴ قاشق	رب گوجه فرنگی
	روغن
	نمک و فلفل

۳-۴ قاشق روغن در دیگ روی آتش ملایم داغ کنید و سیر را در آن تفت بدهید تا اندکی رنگ بگیرد. بادنجان و کدو و فلفل دلمه‌ای را اضافه کنید و ۲-۳ دقیقه تفت بدهید. رب گوجه فرنگی را با نیم پیمانه آب و اندکی نمک و فلفل اضافه کنید و چند دور بچرخانید. در دیگ را

ببندید، آتش را کم کنید و یک ساعت یا کمی بیشتر بپزید. هرگاه آب کاررفت اندکی آب داغ اضافه کنید. در پایان پخت خورش باید به روغن بنشیند. این خورش را با پنیر رنده کناره ظرف پاستا بگذارید.

خورش مرغ و پرتقال



- | | |
|--|------------|
| ۱ مرغ پخته، استخوان گرفته، فندقی | ۱ |
| ۱ فلفل دلمه‌ای قرمز، تخم گرفته، خرد کرده | ۱ |
| سس سویا (← ۲۰۹) | ۳-۲ قاشق |
| آب مرغ (← ۳۵۱) | ۱ پیمانه |
| آب پرتقال | نیم پیمانه |
| پوست پرتقال، رنده | ۱ قاشق |
| خامه | ۱ پیمانه |
| فلفل سیاه | |

مرغ را با فلفل دلمه‌ای قرمز، آب مرغ، آب پرتقال، پوست پرتقال، سس سویا و اندکی فلفل سیاه در دیگ بریزید و روی آتش تیز به جوش بیاورید. آتش را کم کنید و ۱۰ دقیقه بپزید. خامه را اضافه کنید و پیش از آن که به جوش بیاید بردارید. به این خورش می‌توان اندکی نمک و یک قاشق گردکاری اضافه کرد.

خورش زیتون



- | | |
|--------------------------------|----------|
| زیتون سبز، هسته گرفته، ساطوری | ۱۰۰ گرم |
| زیتون سیاه، هسته گرفته، ساطوری | ۱۰۰ گرم |
| سیر، کوبیده | ۳-۲ پر |
| آب گوجه فرنگی | ۱ پیمانه |
| رب گوجه فرنگی | ۱ قاشق |
| کره | ۳-۲ گردو |

کره را در تابه روی آتش ملایم داغ کنید و سیر را ۱ دقیقه در آن تفت بدهید، سپس رب و آب گوجه فرنگی را اضافه کنید و به جوش بیاورید. بگذارید ۱۰-۱۲ دقیقه بپزد تا کمی غلیظ شود. زیتون‌ها را اضافه کنید و پس از آن که خورش باز به جوش آمد بردارید.

خورش سرد با ماهی تن



کنسرو ماهی تن	۱ قوطی
سیر، کوبیده	۲-۱ پر
زرده تخم مرغ	۱
خیارشور، ساطوری	۱
خامه و ماست، مخلوط	۲ پیمانه
فلفل سیاه، ساییده	
نمک	

خامه و ماست، سیر و زرده تخم مرغ را با اندکی نمک و فلفل با چنگال بزنید و در بادیه بریزید. قوطی ماهی تن را باز کنید و روغن آن را خالی کنید. ماهی را با چنگال خرد کنید. ماهی و خیارشور را با مایه اول مخلوط کنید.

◀ این سس را روی پاستای سرد می ریزند. پاستای ریز برای این سس مناسب تر است.

خورش سرگنجشکی



گوشت گوساله، چرخ کرده	نیم کیلو
پیاز، ساطوری	۱
سیر، کوبیده	۲-۳ پر
فلفل سبز، ساطوری	یک سوم پیمانه
سس گوجه فرنگی (← ۵۸۸-۵۹۰)	۴ پیمانه
جعفری، ساطوری	۲ قاشق
تخم مرغ	۲
شیر	نیم پیمانه
گرد نان سفید	۳ قاشق
فلفل سیاه	۱ قاشق چ
روغن	یک چهارم پیمانه
میخک و جوز بویا، ساییده	اندکی
آرد	
نمک	

اول سرگنجشکی را درست کنید: گردنان را ۱۰ دقیقه در شیر بخیسانید تا خمیر شود، سپس به جز آرد و روغن و سس گوجه فرنگی باقی اجزا را به این خمیر اضافه کنید و چنگ بزنید. مایه را به شکل سرگنجشکی درآورید، در آرد بغلتانید و در سینی بگذارید. روغن را در تابه روی آتش ملایم داغ کنید و سرگنجشکی را در آن سرخ کنید. با قاشق سوراخ دار بردارید و کنار بگذارید. روغن تابه را خالی کنید، سس گوجه فرنگی را در آن بریزید و روی آتش تیز به جوش بیاورید. سرگنجشکی را در سس بگذارید، آتش را کم کنید، ۱۰-۱۵ دقیقه بپزید و بردارید.

خورش آلفردو



کره	نیم پیمانه
خامه	۱ پیمانه
پنیر سفت، رندیده	یک و نیم پیمانه
جعفری، ساطوری	۳ قاشق
نمک و فلفل	

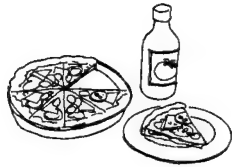
کره را در تابه روی آتش ملایم داغ کنید. خامه را اضافه کنید، هم بزنید و بردارید. ۱ پیمانه از پنیر رندیده را با اندکی نمک و فلفل اضافه کنید و هم بزنید تا خورش صاف شود. این خورش را روی ۵۰۰ گرم اسپاگتی آماده داغ بریزید، زیر و رو کنید و در ظرف بکشید. باقی پنیر را با جعفری روی آن بپاشید.

خورش ماهی تن با گوجه فرنگی



کنسرو ماهی تن	۱ قوطی
سس گوجه فرنگی (← ۵۸۸-۵۹۰)	۳ پیمانه
جعفری، ساطوری	۳ قاشق
پنیر سفت، رندیده	نیم پیمانه

قوطی ماهی تن را باز کنید و روغن آن را خالی کنید. ماهی را با چنگال خرد کنید. سس گوجه فرنگی را در تابه روی آتش تیز به جوش بیاورید، آتش را کم کنید و ماهی را در سس بگذارید. همین که داغ شد بردارید و در ظرف بکشید. جعفری و پنیر را روی خورش بپاشید.



فصل هفتاد و هشتم: پیتزا

پیتزا (pizza) کلمه‌ای است ایتالیایی، معادل پای (pie) انگلیسی و تورت (tourte) فرانسه، به معنای نانی که با نان خورش یکجا کوره پز می‌شود. این نان به احتمال قوی از خاورمیانه به سواحل ایتالیا رفته است، چون که شکل تافتون مانند آن با همه نان‌های اروپایی تفاوت دارد؛ به علاوه، اشکال قدیم پیتزا در بسیاری از نواحی ایران، کشورهای عربی و ترکیه هنوز هم دیده می‌شود.

شکل ایتالیایی پیتزا گرده نان نازک و کوچکی است با کمی گوجه فرنگی خرد کرده و سبزی معطر و دوسه برش پنیر موزارلا (پنیر پیتزا، صفحه ۳۱۰). این غذای ارزان و خوش مزه را نانوایان بندر ناپل قرن‌ها برای مشتریان فقیر خود می‌پخته‌اند، و می‌توان آن را نوعی پیروزی هوش و ذوق انسان بر تنگ دستی و کمبود مواد غذایی نامید.

در سال‌های اشغال نظامی ایتالیا پس از جنگ جهانی دوم، سربازان آمریکایی این ساندویچ گرم را در ناپل کشف کردند و نام آن را که پیتزا آلا ناپولتانا (pizza alla napoletana، پای به شیوه ناپل) بود خلاصه کردند و با خود به آمریکا بردند. در عوض تا توانستند بار آن را سنگین کردند و آن را به اشکال متنوع امروزی‌اش درآوردند. مردم سایر جاهای جهان پیتزا را از آمریکایی‌ها گرفته‌اند. شکل جدید پیتزا از لحاظ اندازه نان و تنوع بار آن حد و حصر معینی ندارد.

خمیر پیتزا

۵۰۰ گرم خمیر

آرد	۳ پیمانه
خمیر خشک	۱ قاشق م
شکر	۱ قاشق چ
روغن	۲ قاشق
نمک	۱ قاشق م



خمیر و شکر را در نیم پیمانه آب ولرم حل کنید و ۵-۶ دقیقه در جای گرمی بگذارید. آرد را

بانمک در بادیه الک کنید. وسط آرد را چال کنید، مایه مخمر را با روغن در آن بریزید و چنگ بزنید تا خمیر شود. اندک اندک آب ولرم اضافه کنید و بمالید تا خمیر نرم شود، ولی به دست نچسبد. روی تخته آرد بپاشید و خمیر را روی آن ۱۵ دقیقه ورز بدهید. اگر خمیر چسبناک بود اندکی آرد بپاشید و ورز بدهید. بادیه را کمی چرب کنید، خمیر را گلوله کنید، در بادیه بگذارید، یک دور در آن بگردانید. روی بادیه را بپوشانید و خمیر را ۲ ساعت در جای گرمی بخوابانید تا وریباید. بگذارید تا حجم خمیر دو برابر شود. سپس با مشت باد خمیر را بخوابانید، آن را باز ۵-۶ دقیقه روی تخته ورز بدهید و به ۶ چانه تقسیم کنید. چانه‌ها را زیر پارچهٔ دونم ۱۵ دقیقه بخوابانید. سپس هر چانه را روی تخته بیندازید و با نورد به صورت لواش پهن کنید.

پختن پیتزا



فر را روی ۲۳۰ درجهٔ سانتی‌گراد داغ کنید. روی تخته آرد بپاشید و هر چانهٔ خمیر را روی آن به صورت گرده‌ای به نازکی ۱-۲ تیغهٔ کارد پهن کنید. گرده را در سینی فر بگذارید، با قلم مولبۀ آن را کمی چرب کنید و بار پیتزا را روی آن بریزید. سینی را ۱۰-۱۵ دقیقه در فر بگذارید، همین قدر که حاشیۀ نان برشته شود. بردارید و داغ به دست خورنده بدهید.

◀ پس از در آوردن پیتزا از فر بد نیست لبۀ آن را باز یک قلم مو روغن بمالید.

◀ در اروپا و آمریکا صفحه‌های سفالی خاصی برای پختن پیتزا ساخته شده است که لواش پیتزا را روی آن می‌اندازند و در فر یا کوره می‌گذارند. یک قطعه سرامیک ساختمانی همین کار را انجام می‌دهد. پیتزا را البته باید روی رویۀ بی‌لعب سرامیک انداخت.

سس پیتزا (ایتالیا)

۱ پیمانه، مشترک

سس گوجه فرنگی (← ۵۸۸-۵۹۰)

سرکه یا آب لیمو

سیر، کوبیده

سبزی خشک*، کف مال

برگ بو

نمک و فلفل

* ریحان، مرزنجوش یا آویشن خشک.

یک و نیم پیمانه

۲ قاشق

۲-۱ پر

۲ قاشق چ

۱ پر



▼ پیتزا را با انواع گوشت و ماهی و میگو و غیره درست می‌کنند، ولی سس گوجه فرنگی آن کمابیش ثابت است.

سیر را با مرزنجوش و ریحان و برگ بو در یک پیمانه آب ۵-۶ دقیقه بجوشانید. سپس برگ بو را بیرون بیاورید، سس گوجه فرنگی و سرکه را اضافه کنید، هم بزنید و بگذارید ۵ دقیقه ریز جوش بزند. نمک و فلفل بهاشید، هم بزنید و بردارید.

◀ این سس را می توان در یخچال چند روز و در یخ بند چند هفته نگه داشت.

سس گوجه فرنگی برای پیتزا

۳-۴ پیمانه



نیم کیلو	گوجه فرنگی، پوست کنده، خرد کرده
۳-۲ پر	سیر، کوبیده
۱ قاشق	آب لیموی تازه
۱ قاشق م	شکر
۱ قاشق	سبزی خشک*، کف مال
۱ پر	برگ بو
	نمک و فلفل

* مرزنجوش یا ترکیبی از نعنا و ترخون و اندکی مرزه یا آویشن شیرازی.

▼ سس پیتزا غیر از رب گوجه فرنگی ساده است. این سس را می توان در کیسه نایلکس تا چند هفته در یخ بند نگه داشت و در هر پیتزایی به کار برد. برای نگه داری آن در یخچال بیشتر از یک هفته، آن را داغ در شیشه دردار شسته و خشک بریزید، در شیشه را ببندید و آن را وارونه بگذارید تا خنک شود، سپس در یخچال بگذارید.

همه مواد را با ۲-۳ پیمانه آب و اندکی نمک و فلفل در دیگچه بریزید و روی آتش تیز به جوش بیاورید، سپس آتش را کم کنید و بگذارید مایه بجوشد تا کمی غلیظ شود.

◀ برگ بورا از سس در آورید.

روغن فلفل قرمز برای پیتزا



این روغن، که ۵-۶ هفته در یخچال می ماند، در سس پیتزا و برای چرب کردن لواش پیتزا به کار می رود. یک قاشق فلفل قرمز ساییده را در ۲ پیمانه روغن بریزید و لت بزنید و پس از یک شبانه روز در یخچال بگذارید.

بار پیتزا



بار پیتزا در اینجا و آنجای دنیا بر حسب مواد موجود و سنت آشپزی و ذوق شخصی بسیار فرق می‌کند. مواد زیر یا ترکیب‌های گوناگون آن‌ها در بار پیتزا به کار می‌رود:

- ◀ ورقهٔ بادنجان (با پوست) سرخ کرده، با گوجه فرنگی و پنیر رندیده.
- ◀ بادنجان کبابی با سیر کوبیده و گوجه فرنگی ورقه ورقه.
- ◀ پیاز و سیر سرخ کرده با پنیر رندیده.
- ◀ قارچ و سیر و جعفری سرخ کرده با پنیر رندیده.
- ◀ سس گوجه فرنگی با قارچ و سوسیس سرخ کرده.
- ◀ کدو سبز سرخ کرده با گوجه فرنگی و پنیر رندیده.
- ◀ سیر سرخ کرده با پنیر سفید و ریحان تازه.
- ◀ کنسرو ماهی تُن با گوجه فرنگی و پیاز و فلفل سبز ساطوری.
- ◀ فلفل دلمه‌ای کبابی با گوجه فرنگی و پنیر رندیده.
- ◀ سس گوجه فرنگی، فلفل سبز یا قرمز، پیاز سفید و زیتون سیاه هسته گرفته.
- ◀ گوجه فرنگی خرد کرده، اسفناج پخته ساطوری، پنیر سفید و روغن زیتون.
- ◀ گوجه فرنگی خرد کرده، فلفل سبز ساطوری و تخم مرغ خام.

پیتزای مصری



- | | |
|---------------------------------|----------|
| گوشت گوساله، چرخ کرده | ۲۵۰ گرم |
| پیاز، خرد کرده | ۲-۳ |
| جعفری یا گشنیز، ساطوری | ۲-۳ قاشق |
| گوجه فرنگی، پوست کنده، خرد کرده | ۲-۳ |
| رب گوجه فرنگی | ۱-۲ قاشق |
| ادویه*، ساییده | ۱ قاشق چ |
| شکر | ۱ قاشق م |
| آب لیمو | ۱-۲ قاشق |
| فلفل قرمز، ساییده | اندکی |
| روغن | |
| نمک و فلفل | |

* دارچین، جوزبویا، میخک.

گوشت و گوجه فرنگی و رب گوجه فرنگی را با جعفری یا گشنیز، آب لیمو، شکر، ادویه، فلفل قرمز و اندکی نمک و فلفل در بادیه بریزید و مخلوط کنید.
۱-۲ قاشق روغن در تابه روی آتش ملایم داغ کنید و پیاز را در آن تفت بدهید تا بلوری شود، سپس پیاز را با قاشق سوراخ دار بردارید، روی گوشت بریزید و زیر و رو کنید.

پیتزا سیچیلیانا (پیتزای سیسیلی)

برای ۶ پیتزا



۱ کیلو	گوجه فرنگی، پوست کنده
۲	پیاز، ساطوری
نیم پیمانه	پنیر سفت، رندیده
۱ قاشق	سبزی خشک*، کف مال
۵۰ گرم	فیله ماهی شور*، رشته رشته
۱۲	زیتون سیاه، هسته گرفته، دو نیم کرده
۳ قاشق	روغن
	نمک و فلفل

* نعنا، ترخون، ریحان، و اندکی آویشن شیرازی.

* در سیسیل ماهی آنشوا به کار می‌برند، ماهی شور یا ماهی

دودی یا مهباه (← ۷۶۳) هم کارساز است.

گوجه فرنگی را خرد کنید و چند ثانیه در مخلوط کن بگردانید تا خمیر شود. روغن را در دیگچه روی آتش ملایم داغ کنید و پیاز را در آن تفت بدهید تا طلایی شود. خمیر گوجه فرنگی را با سبزی و نیم پیمانه آب اضافه کنید و اندکی نمک و فلفل بپاشید و هم بزنید تا به جوش بیاید. آتش را کم کنید، در دیگچه را ببندید و ۲۵-۳۰ دقیقه بپزید.

لواش پیتزارا با قلم مو روغن بمالید و از مایه پخته شده چند قاشق روی آن بریزید. چند رشته ماهی و چند نیمه زیتون روی آن بچینید. یک قاشق پنیر رندیده روی پیتزا بپاشید.

پیتزا ناپولیتانا (پیتزای ناپل)

برای ۶ پیتزا



نیم کیلو	گوجه فرنگی تخم مرغی، پوست کنده
۱۵۰ گرم	پنیر پیتزا، رندیده
۵-۶ پر	سیر، کوبیده
اندکی	سبزی خشک*، کف مال

اندکی **فلفل قرمز، ساییده**اندکی **نمک**

* سبزی خشک در پیتزای ایتالیایی «اورگانو» است که عطر آن به نعنا و آویشن شیرازی بی‌شباهت نیست. به جای آن می‌توانید ترکیبی از نعنا و ترخون و آویشن شیرازی یا مرزه یا هر سبزی دیگری که بخواهید به کار ببرید.

گوجه فرنگی را به صورت رشته‌های باریک ببرید. روی هر لواش پیتزا چند رشته گوجه فرنگی بگذارید و کمی پنیر و سیر و سبزی و نمک و فلفل پاشید.
◀ توجه داشته باشید که مقدار سبزی روی هر پیتزا از یک قاشق چای خوری بیشتر نیست.

پیتزای دلمه‌ای

برای ۶ پیتزا

۳۰۰ گرم کالباس خشک (سالامی)
نیم کیلو پنیر پیتزا، رندیده
۱ تخم مرغ
۶ قاشق کره نرم



لواش پیتزا را در سینی فر بیندازید. یک قاشق کره روی هر لواش بمالید. کالباس را خرد کنید و یک ششم آن را روی نیمی از هر لواش بچینید. پنیر را هم به همین ترتیب روی هر لواش پاشید. نیمه خالی لواش پیتزا را روی نیمه دیگر آن برگردانید، به طوری که به شکل نیم دایره در آید. لبه‌های پیتزا را با انگشت زنجیره بدهید یا با فشار شاخه‌های چنگال به هم بچسبانید. روی پیتزا یک پارچه دو نم بکشید و در جای گرم بخوابانید تا حجم آن دو برابر شود. سپس تخم مرغ را با کمی آب بزینید و با قلم مو روی پیتزا بمالید. پیتزا را ۲۵-۳۰ دقیقه در فر بگذارید تا روی آن طلایی شود.

پیتزای گوشت و فلفل

۴-۵ پیمانه

۲۵۰ گرم گوشت، چرخ کرده
۴ پیمانه سس گوجه فرنگی پیتزا (← ۱۱۵۶)
۲ پیمانه پنیر پیتزا، رندیده
۲ قاشق برگ ریحان، ساطوری
۴ قاشق فلفل قرمز تازه، ساطوری



۱ پر برگ بو نمک و فلفل

گوشت را در تابه بریزید و روی آتش ملایم در روغن خودش تفت بدهید تا به روغن بنشیند. اگر روغن زیاد داشته باشد، خالی کنید. اندکی نمک و فلفل بزنید، سس گوجه فرنگی را با فلفل قرمز و برگ بو اضافه کنید، دردیگ را ببندید و روی آتش ملایم ۲۵-۳۰ دقیقه بپزید. برگ بو را درآورید، ریحان را اضافه کنید، هم بزنید و بردارید. سس را روی لواش پیتزا بریزید، پنیر را روی آن بپاشید.

پیتزای میگو

۲ نفر

میگوی پخته، خرد کرده	۱۰۰ گرم
سس گوجه فرنگی پیتزا (← ۱۱۵۶)	یک و نیم پیمانه
پنیر پیتزا، رندیده	۱ پیمانه
سیر، کوبیده	۲-۱ پر
روغن	۱ قاشق
نمک و فلفل	



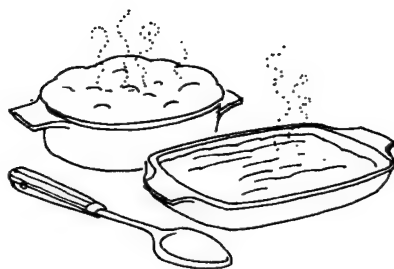
یک لواش پیتزای ۲۵ سانتی متری روی سینی فر بیندازید و لبه آن را با قلم مو چرب کنید. سس گوجه فرنگی را روی لواش بریزید و پهن کنید. میگو را روی آن بچینید، نمک و فلفل بپاشید. سیر را با پنیر مخلوط کنید و روی میگو بریزید.

پیتزای بادنجان

۱ بادنجان درشت، حلقه حلقه (با پوست)	
سس گوجه فرنگی پیتزا (← ۱۱۵۶)	یک و نیم پیمانه
پنیر پیتزا، رندیده	۱ پیمانه
روغن	



بادنجان را در روغن سرخ کنید، بردارید و بگذارید کمی خنک شود. یک لواش پیتزای ۲۵ سانتی متری را در سینی فر بیندازید و لبه آن را با قلم مو چرب کنید. سس گوجه فرنگی را روی آن بریزید و پهن کنید. حلقه های بادنجان را روی لواش بچینید و پنیر را روی آن بپاشید.



بخش شانزدهم

سوفله، گراتن





فصل هفتاد و نهم: سوفله

سوفله و گراتن دو غذای فرانسوی هستند که در جاهای دیگر هم بسیار رواج پیدا کرده‌اند. وجه مشترک آن‌ها این است که هردو در ظرف نسوز در فر پخته می‌شوند. درست کردن سوفله قدری ظریف‌تر از گراتن است و در این کار باید نکات زیر را در نظر داشت:

— ظرف سوفله را طوری انتخاب کنید که مایه سوفله پیش از پخته شدن تا یک بند انگشت زیر لبه آن برسد. به این ترتیب سوفله پخته کمی از لبه ظرف بالا می‌آید، ولی سرریز نمی‌کند.

— راز اصلی سوفله این است که سفیده تخم مرغ آن ابتدا خوب زده شود، و سپس آهسته با زرده تخم مرغ و سایر مواد سوفله مخلوط شود، به طوری که پُف سفیده نخوابد. خوب زدن سفیده به این معنی است که آن را آن قدر بزنیم تا کف کند و بالا بیاید، یا به اصطلاح آহারی شود، ولی براق باشد، یعنی خشک نشود.

— اگر تخم مرغ را کم بزنیم، سوفله چنان که باید بالا نمی‌آید؛ اگر بیش از اندازه بزنیم سوفله خشن می‌شود.

— سفیده در صورتی خوب زده می‌شود که هوای آشپزخانه را گرفته باشد (یعنی سرد نباشد)؛ اما جدا کردن زرده تخم مرغ سرد از سفیده آسان‌تر است. بنابراین بهتر آن است که تخم مرغ سرد یخچالی را بشکنیم، زرده و سفیده آن را از هم جدا کنیم، سپس بگذاریم هوای آشپزخانه را بگیرد. سفیده را در ظرف چینی یا بلور بزنید. قبلاً ظرف را با آب نمک داغ بشویید و با آب سرد آب بکشید و وارونه بگذارید تا خشک شود.

— اگر اندکی ماده ترش — آب لیمو، جوهر لیمو، کرم تارتار، سرکه — به سفیده تخم مرغ بزنیم، زدن آن آسان‌تر می‌شود. این ماده ترش را در ضمن زدن اضافه کنید. اگر سفیده را با چنگال می‌زنید، جهت حرکت دست را تغییر ندهید. از طرف دیگر، نمک مانع کف کردن سفیده می‌شود.

— آشپزهای فرانسوی معمولاً برای محکم کاری یک سفیده اضافی در سوفله به کار می‌برند، یعنی اگر در دستور ۳ تخم مرغ آمده باشد، ۴ سفیده و ۳ زرده به سوفله می‌زنند.

— پیش از مخلوط کردن زرده تخم مرغ با سفیده باید آن را بزنیم تا مایل به سفید شود.

— سس داغ را باید کم‌کم به تخم مرغ زده اضافه کنیم. سس سرد را می‌توان یک باره ریخت،

ولی باید آن را آهسته با تخم مرغ مخلوط کرد. برای این کار ابزار فلزی بهتر از چوبی است.

مواد سوفله را می‌توان از پیش آماده کرد، ولی تخم مرغ آن را باید فقط چند لحظه پیش از گذاشتن ظرف سوفله در فر بزنیم و با سایر مواد مخلوط کنیم.

اگر بخواهید سوفله بیشتر بالا بیاید، فقط کف ظرف را چرب کنید؛ چربی جلو بالا آمدن سوفله را می‌گیرد.

اگر بخواهید سوفله ۲-۳ بند انگشت از لبه ظرف بالا بیاید، برای ظرف «یقه» درست کنید، یعنی یک ورقه آلومینیوم دور ظرف ببندید، به طوری که چند بند انگشت از لبه ظرف بالاتر بیاید و ظرف را تالیه از مایه سوفله پُر کنید. پس از در آوردن سوفله از فر این یقه را بردارید.

فرانسوی‌ها می‌گویند بهتر است خانواده منتظر سوفله بماند تا سوفله منتظر خانواده، چون که با ماندن و خنک شدن سوفله پُفر آن می‌خواهد.

سوفله گل کلم و گردو

۵-۶ نفر



گل کلم، ساطوری	۲ پیمانه
مغز گردو، نیم کوب	نیم پیمانه
پیاز، ساطوری	۳ قاشق
پنیر سفت، رنده	۲ قاشق
زرده تخم مرغ	۵
سفیده تخم مرغ	۷
شیر، داغ	۱ پیمانه
خامه	۱ پیمانه
آرد	۴ قاشق
آب لیمو	۱ قاشق م
کره	۳-۴ گردو
نمک و فلفل	

ظرف سوفله را کره بمالید و با ورق آلومینیوم کره مالیده یک «یقه» دور آن ببندید. کره را در تابه روی آتش ملایم داغ کنید و آرد را ۱-۲ دقیقه در آن تفت بدهید. شیر را اضافه کنید و هم بزنید تا مایه صاف و غلیظ شود، سپس خامه را اضافه کنید و هم بزنید تا داغ شود، ولی نجوشد.

بردارید، زرده تخم مرغ را بزنید و کم کم در مایه داغ بریزید و هم بزنید. سپس گل کلم، مغز گردو، پیاز و پنیر را با اندکی نمک و فلفل اضافه کنید و هم بزنید. بگذارید مایه کمی خنک شود.

سفیده تخم مرغ را با آب لیمو در بادیه بزنید تا آهاری شود، ولی خشک نشود. سپس سفیده را آهسته روی مایه گرم بریزید و مخلوط کنید. فر را روی ۱۹۰ درجه سانتی گراد داغ کنید. مایه را آهسته در ظرف سوفله بریزید و ۲۰-۲۵ دقیقه در فر بگذارید، همین قدر که سفیده تخم مرغ ببندد و رویه پنیر طلایی شود، بردارید و داغ سر سفره ببرید.

« سوفله بروکلی و گردو: به جای گل کلم بروکلی (گل کلم سبز) به کار برید.

سوفله پیاز و پنیر

۵-۶ نفر

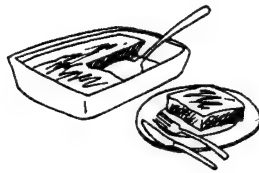


۵	پیاز، چار قاج
۱	پیاز، ساطوری
۳-۴	قاشق پنیر سفت، رنبدیده
۴	زرده تخم مرغ
۵	سفیده تخم مرغ
۴	قاشق آرد
	نیم پیما نه خامه
۲-۳	گردو کره
۱	قاشق م آب لیمو
	فلفل قرمز، ساییده
	جوز بویا، ساییده
	نمک

پیاز چار قاج را در دیگچه بگذارید، کمی آب و اندکی نمک روی آن بریزید و روی آتش ملایم ۱۵-۲۰ دقیقه بپزید. بردارید، آب را در ظرف دیگری خالی کنید و نگه دارید. پیاز را بگذارید خنک شود.

کره را در تابه روی آتش ملایم داغ کنید و پیاز ساطوری را در آن تفت بدهید تا اندکی رنگ بگیرد. آرد را اضافه کنید و ۲-۳ دقیقه تفت بدهید. یک سوم پیما نه از آب پیاز را با خامه اضافه کنید و روی آتش ملایم هم بزنید تا صاف و غلیظ شود.

مایه را از روی آتش بردارید. پیاز پخته را ساطوری کنید و در آن بریزید. پنیر را با اندکی فلفل قرمز و جوز بویا و نمک اضافه کنید. زرده تخم مرغ را بزنید، روی مایه بریزید و هم بزنید. سفیده تخم مرغ را در بادیه با آب لیمو بزنید تا آهاری شود، سپس آهسته با مایه اولی مخلوط کنید. فر را روی ۱۸۰ درجه سانتی گراد داغ کنید. مایه سوفله را آهسته در ظرف سوفله بریزید و ۳۵-۴۰ دقیقه در فر بگذارید.



فصل هشتم: گراتن

گراتن مانند سوفله در ظرف نسوز و در فر پخته می‌شود. تفاوت آن با سوفله در این است که گراتن پُرمایه‌تر است و رویه آن معمولاً مقداری پنیر رندیده دارد که در فر برشته می‌شود. این رویه برشته یا «سردیگ» برای فرنگی‌ها در حکم ته دیگ است برای ما ایرانی‌ها.

گراتن مرغ بازیافته (فرانسه)

۴-۵ نفر

مرغ پخته، خرد کرده	۱۵۰ گرم
پیاز کوچک، ساطوری	۱
قارچ، خرد کرده	۷۵ گرم
پنیر سفت، رندیده	۱ پیمانه
شیر	۱ پیمانه
نان سفید	۴-۵ برش
آرد	۱ قاشق
کره	۴-۵ گردو
جوز بویا، ساییده	اندکی
نمک و فلفل	



▼ هرگاه مقداری گوشت از مرغ پخته یا نوعی خوراک مرغ در یخچال مانده باشد، با آن می‌توان به شیوه فرانسوی یک گراتن روی نان تُست درست کرد. اینجا فرض می‌کنیم مرغ شب مانده شما حدود ۱۵۰ گرم گوشت دارد. این گراتن را با سالاد کاهو و لبوی تنوری سر سفره بگذارید.

۲ گردو کره در تابه روی آتش ملایم داغ کنید و پیاز را در آن تفت بدهید تا بلوری شود. آرد را اضافه کنید و با کاردک چوبی بچرخانید تا اندکی رنگ بگیرد. قارچ را اضافه کنید و ۵-۶ دقیقه

بچرخانید تا آب آن چیده شود. شیر را با جوز بویا و اندکی نمک و فلفل اضافه کنید و هم بزنید تا غلیظ شود. مرغ را اضافه کنید و زیر و رو کنید، سپس روی آتش ملایم بگذارید تا سس سفت شود. گاهی کف تابه را بتراشید تا ته نگیرد.

در تابه دیگری باقی مانده کره را روی آتش ملایم داغ کنید، برش‌های نان را در آن بگذارید و برگردانید تا هر دو روی آن‌ها طلایی شود. بردارید و در سینی فر بگذارید. فر را روی ۲۰۰ درجه سانتی گراد داغ کنید.

مایه مرغ را با قاشق روی برش‌های نان سرشکن کنید و پنیر را روی آن‌ها بپاشید. سینی را ۱۰-۱۲ دقیقه در طبقه بالای فر بگذارید تا پنیر ذوب و کمی برشته شود.

تخم مرغ گراتینه (انگلستان)

۷-۸ نفر



تخم مرغ سفت، ورقه ورقه	۸
سیب زمینی، پخته، پوست گرفته	۳-۲
تره فرنگی، با کمی از برگ سبز، خرد کرده	۱ بسته
سس سفید داغ (← ۵۷۸)	۱ پیمانه
پنیر سفید، رنده	۱ پیمانه
کره	۳-۲ گردو
نمک و فلفل	

تره فرنگی را در ۵-۶ پیمانه آب ۱۰ دقیقه بجوشانید، سپس آب‌کش کنید و روی سیب زمینی بریزید. اندکی نمک بپاشید و با گوشت کوب بکوبید (یا در مخلوط‌کن بگردانید) تا خمیر سبز رنگ سبکی به دست بیاید.

دیواره ظرف نسوز گردی را با کره چرب کنید. ورقه‌های تخم مرغ را وسط ظرف پهن کنید و اندکی نمک و فلفل بپاشید. خمیر سیب زمینی و تره فرنگی را با قاشق به شکل دیواره‌ای دور ظرف بریزید. ظرف سس سفید را وسط این دیواره روی تخم مرغ خالی کنید. پنیر را روی سس و خمیر بپاشید. فر را روی ۲۰۰ درجه سانتی‌گراد داغ کنید.

ظرف گراتن را ۲۰ دقیقه در طبقه وسط فر بگذارید تا روی آن برشته شود. بردارید و داغ سرفه پیرید.

ماهی گراتینه (۱)

۴-۵ نفر

نیم کیلو فیله ماهی *



نیم کیلو اسفناج پخته، ساطوری
 ۲ زرده تخم مرغ
 ۳ پیمانه سس سفید (← ۵۷۸)
 ۱۰۰ گرم پنیر سفت، رندیده
 ۵-۶ گردو کره
 نمک و فلفل

* برای این غذا فیله ماهی شیر، هامور، سبیتی، سرخو، و
 آزون برون توصیه می‌شود.

ماهی را به اندازه کف دست ببرید، کمی نمک بزنید و ۳۰ دقیقه بخوابانید، سپس چند دقیقه در آب سرد بگذارید، بشوید و خشک کنید.
 نیمی از کره را در تابه روی آتش ملایم داغ کنید و اسفناج را ۱۰-۱۲ دقیقه در آن تفت بدهید، سپس بردارید و با سس سفید مخلوط کنید. فر را روی ۲۰۰ درجه سانتی‌گراد داغ کنید.
 توی یک ظرف نسوز که بتوان سر سفره گذاشت کمی کره بمالید و مایه اسفناج را در آن پهن کنید. ماهی را روی اسفناج بچینید، اندکی نمک و فلفل بپاشید و باقی مانده کره را آب کنید و روی آن بدهید. ظرف را ۱۰-۱۲ دقیقه در فر بگذارید، سپس بردارید، زرده تخم مرغ را با پنیر رندیده بزنید، روی ماهی بریزید و به فر برگردانید. پس از ۱۰-۱۲ دقیقه دیگر، همین قدر که روی پنیر برشته شد، بردارید.

ماهی گراتینه (۲)

۴-۵ نفر



۲۵۰ گرم فیله ماهی، خرد کرده
 ۲۰۰ گرم پياز سفید نقلی، پوست گرفته
 ۲۰۰ گرم سیب زمینی استانبولی، پوست گرفته، خرد کرده
 ۵-۶ گوجه فرنگی تخم مرغی، ورقه ورقه
 ۲۰۰ گرم قارچ، ورقه ورقه
 ۲۰۰ گرم نخود سبز، پوست گرفته
 ۲ قاشق آرد
 یک سوم پیمانه گرد نان
 یک و نیم پیمانه شیر
 ۱۰۰ گرم پنیر سفت، رندیده
 ۲ گردو کره

۱ پر برگ بو
۱ دانه میخک
نمک و فلفل

یک گردو از کره را در تابه دردار روی آتش ملایم داغ کنید و آرد را در آن تفت بدهید تا اندکی رنگ بگیرد. قارچ را اضافه کنید و ۲-۳ دقیقه تفت بدهید. ۱ پیمانه از شیر را اضافه کنید و هم بزنید تا به جوش بیاید، سپس نخودسبز، پیاز، سیب زمینی، برگ بو و میخک را اضافه کنید، نمک و فلفل بپاشید و زیر و رو کنید. در تابه را ببندید و روی آتش ملایم ۱۰-۱۲ دقیقه بپزید. بردارید و کنار بگذارید. فر را روی ۱۵۰ درجه سانتی گراد داغ کنید.

یک ظرف بلوری نسوز را با باقی مانده کره چرب کنید. فیله ماهی را با مایه تابه در ظرف بریزید. گوجه فرنگی را روی آن بچینید. گرد نان را با پنیر و باقی مانده شیر خمیر کنید و روی گوجه فرنگی پهن کنید. ظرف را ۲۵-۳۰ دقیقه در فر بگذارید، همین که رویه آن طلایی شد بردارید.

ماهی گراتینه (۳)

۶-۷ نفر



فیله ماهی، خرد کرده	نیم کیلو
سیب زمینی، پخته، پوست گرفته، حلقه حلقه	۱ کیلو
پیاز درشت، حلقه حلقه	۴
جعفری، ساطوری	۱ پیمانه
تره، ساطوری	۲ پیمانه
خامه	۱ پیمانه
کره	۴-۵ گردو
برگ بو	۴ پر
گرد نان	
نمک و فلفل	

یک ظرف نسوز را با کمی کره چرب کنید. یک لا پیاز و سیب زمینی در ظرف فرش کنید، تکه های ماهی را با برگ بو روی آن بگذارید و نمک و فلفل بپاشید. تره ساطوری را روی ماهی پهن کنید. کره را آب کنید و نیمی از آن را روی ماهی و تره بدهید. باقی پیاز و سیب زمینی را روی تره بچینید و جعفری را آن ها بپاشید. فر را روی ۲۰۰ درجه سانتی گراد داغ کنید. خامه و باقی کره را روی سیب زمینی و پیاز بدهید و سپس ۵-۶ قاشق گرد نان روی آن بپاشید.

ظرف را ۳۰-۳۵ دقیقه در فر بگذارید تا روی آن برشته شود. بردارید و داغ سر سفره ببرید.

ماهی گراتینه (۴) (روسیه)

۵-۴ نفر



فیله ازون برون، ورقه ورقه نازک	نیم کیلو
پیاز، ساطوری	۱
سیب زمینی، پوست گرفته، ورقه ورقه	۷-۸
شوید، ساطوری	۲ قاشق
پنیر سفت، رندیده	نیم پیمانه
شیر، داغ	۲ پیمانه
خامه و ماست	۱ پیمانه
گرد نان	۳ قاشق
آرد	۳ قاشق
کره	۲ گردو
نمک و فلفل	

یک گردو از کره را در تابه روی آتش ملایم داغ کنید و پیاز را در آن تفت بدهید تا بلوری شود. آرد را اضافه کنید و ۱-۲ دقیقه تفت بدهید. شیر را با اندکی نمک اضافه کنید و روی آتش ملایم هم بزنید تا سس سفید غلیظی به دست آید. شوید را اضافه کنید و هم بزنید. بردارید، با خامه و ماست مخلوط کنید و کنار بگذارید. فر را روی ۲۰۰ درجه سانتی گراد داغ کنید.

یک ظرف چینی یا بلور نسوز پهن را با باقی مانده کره چرب کنید. ورقه های ماهی و سیب زمینی را اندکی نمک و فلفل بپاشید و یک در میان در ظرف فرش کنید. سس سفید را روی ماهی و سیب زمینی بدهید. پنیر را روی این ها بریزید و گرد نان را روی پنیر بپاشید. ظرف را ۱ ساعت کنترک در فر بگذارید؛ همین قدر که روی آن برشته شود. بردارید و داغ سر سفره بگذارید. « مرغ گواتینه: به جای ماهی مرغ پخته استخوان گرفته به کار برید.

سیب زمینی گراتینه

۴-۶ نفر



سیب زمینی، پوست گرفته، ورقه ورقه	۱ کیلو
سیر، کوبیده	۳-۴ پر
شیر، جوشانده	۲ پیمانه
آرد	۱ قاشق

۲۵۰ گرم خامه
۱ گردو کره
نمک و فلفل

کمی سیر توی ظرف گراتن بمالید و آن را با کره چرب کنید. باقی سیر را روی سیب زمینی بریزید، نمک و فلفل بپاشید و زیر و رو کنید. سیب زمینی را در چند لایه در ظرف بچینید. آرد را با خامه مخلوط کنید. شیر را اضافه کنید و هم بزنید، سپس روی سیب زمینی بریزید. فر را روی ۲۰۰ درجه سانتی گراد داغ کنید. ظرف گراتن را ۵۰ دقیقه در فر بگذارید، سپس درجه فر را بالاتر ببرید و ۱۰ دقیقه دیگر بپزید تا روی گراتن برشته شود. بردارید و داغ سر سفره بگذارید.

گراتن سیب زمینی با قارچ

۴-۵ نفر

نیم کیلو سیب زمینی، پوست گرفته، ورقه ورقه نازک
سیر، کوبیده ۲-۱ پر
۲۵۰ گرم قارچ، ورقه ورقه
۱ پیمانه پنیر سفت، رنده شده
۲ پیمانه شیر
۲ پیمانه خامه
۱ گردو کره
نمک و فلفل



فر را روی ۱۸۰ درجه سانتی گراد داغ کنید. کره را توی یک ظرف نسوز بمالید. سیب زمینی را خشک کنید و نیمی از آن را در ظرف بچینید. سیر را روی سیب زمینی پخش کنید. قارچ را روی سیب زمینی و باقی سیب زمینی را روی قارچ بچینید. روی هر لایه اندکی نمک و فلفل بپاشید. شیر و خامه را مخلوط کنید و روی سیب زمینی بدهید و پنیر را روی شیر بپاشید. ظرف را ۹۰ دقیقه در فر بگذارید تا روی گراتن کمی برشته شود.

« گراتن سیب زمینی ترشی: به جای قارچ ورقه سیب زمینی ترشی به کار برید.

گراتن سیب زمینی و گل کلم

۵-۶ نفر

نیم کیلو سیب زمینی، پخته، پوست گرفته، ورقه ورقه
گل کلم، گل گل، پخته نیم کیلو



تخم مرغ سفت، ورقه ورقه	۳
تخم مرغ	۲
گرد نان	۴-۵ قاشق
ماست چکیده	۲ قاشق
پنیر سفت، رنده	۱ پیمانه
کره، نرم	۲-۳ گردو
نمک و فلفل	

فررا روی ۲۰۰ درجه سانتی گراد داغ کنید. توی یک ظرف نسوز را با کره چرب کنید. سیب زمینی و تخم مرغ سفت و گل کلم را به ترتیب در دیگ بچینید و روی هر لایه اندکی پنیر و نمک و فلفل بپاشید. لایه بالا را با پنیر بپوشانید. تخم مرغ خام را با ماست بزنید و روی پنیر بدهید. روی این مایه گرد نان بپاشید. ظرف را ۵-۶ دقیقه در فر بگذارید تا رویه آن برشته شود.

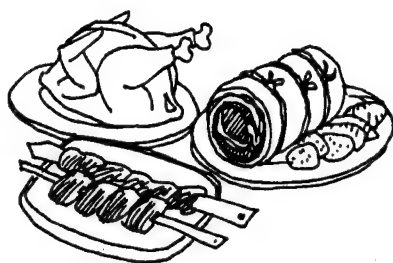
گراتن سیب زمینی و ماهی

۴-۵ نفر

سیب زمینی، پخته، پوست گرفته، ورقه ورقه	نیم کیلو
فیله ماهی، خرد کرده	نیم کیلو
شوید، ساطوری	۱-۲ قاشق
رب گوجه فرنگی	۱ قاشق
خامه و ماست	۱ پیمانه
گرد نان	۲ قاشق
کره، نرم	۳-۴ گردو
نمک و فلفل	



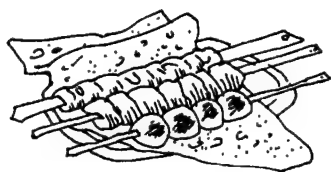
فررا روی ۲۰۰ درجه سانتی گراد داغ کنید. کره را با رب گوجه فرنگی مخلوط کنید و کمی از آن را توی یک ظرف نسوز بمالید. ماهی و سیب زمینی را در ظرف بچینید و اندکی نمک و فلفل بپاشید. شوید را روی آن ها پخش کنید. روی شوید را با ورقه سیب زمینی بپوشانید. ماست و خامه را بزنید و روی سیب زمینی بدهید (اگر لازم باشد، ماست را با اندکی شیر شل کنید). روی ماست و خامه گرد نان بپاشید. ظرف را ۳۰-۳۵ دقیقه در فر بگذارید تا رویه آن برشته شود. بردارید و داغ سر سفره ببرید.



بخش هفدهم

کباب، بریان، تنوری





فصل هشتاد و یکم: آداب کباب

کباب گوشتی است که مستقیماً با آتش تماس پیدا می‌کند و در مدت کوتاهی که معمولاً از ۵-۶ دقیقه بیشتر نیست برای خوردن آماده می‌شود. این گوشت ممکن است از گوسفند، مرغ، ماهی و حتی میگو و سایر میوه‌های دریایی باشد. آتش کباب معمولاً زغال است، ولی امروز روی شعله‌گاز هم کباب درست می‌کنند و کباب‌پزهای خاصی برای این کار درست شده است.

کباب برگ



گوشت کباب را می‌توان از راسته گوسفند یا گوساله انتخاب کرد، ولی رسم چلوکباب در اصل بر این بوده است که کباب آن را از راسته شیشک (گوسفند نر جوان) درست کنند. در هر حال، چنان که در چند جای دیگر این کتاب مستطاب اشاره شده است، گوشت کباب باید بیات یا اخته شده باشد، یعنی پس از کشتار دست کم ۳ روز و دست بالا ۱۵ روز در سردخانه یا یخچال مانده باشد، وگرنه نه تنها نرم نخواهد بود، بلکه مزه خوبی هم نخواهد داشت. گوشت بیات شده نیازی به گرد نرم کننده یا خواباندن در مایه ماست و پیاز یا پیاز خالی ندارد. هر مایه‌ای در رنگ و مزه گوشت اثر می‌کند و آنچه در نهایت به دست می‌آید کباب ساده نیست. (منظور این نیست که هیچ گوشتی را در هیچ مایه‌ای نباید خواباند؛ منظور این است که از خواباندن گوشت در هر مایه‌ای کباب متناسب با آن مایه به دست می‌آید، نه کباب ساده.)

پاک کردن و بریدن راسته



راسته را پیش از بریدن برای کباب باید پاک کرد، یعنی ۳-۴ سانتی متر از سر کلفت آن را که محل اتصال به استخوان است باید برید و لایه رگ و ریشه روی راسته را باید برداشت. (این کار را قاعدتاً قصاب انجام می‌دهد.) در راسته چارپای پروار ممکن است رگه‌های نازکی از چربی سفید رنگ دیده شود؛ این رگه‌ها باعث نرمی و لطافت کباب خواهد بود. راسته پاک کرده را از طول به چند قسمت ۱۰

سانتی متری تقسیم کنید. (اگر بخواهید عرض کباب شما بیشتر از ۵ سانتی متر باشد، طول این قسمت‌ها را بیشتر بگیرید.) هر قسمت را روی تخته بخوابانید و با بُرش طولی به شکل چند ورقه به کلفتی حدود یک سانتی متر ببرید. این ورقه‌ها را دم دست بگذارید.

کاردی کردن راسته



یک ورقه را روی تخته بیندازید، به طوری که سر و ته آن به طرف شما و طرف مقابل باشد. یک کارد سنگین به دست بگیرید و ورقه راسته را کاردی کنید، یعنی با پشت کارد روی گوشت بزنید تا خط‌های موازی با هم و عمود بر سر و ته بُرش خورده پدیدار شود. (ضربه‌ها را آهسته بزنید و در این کار زیاده روی نکنید، وگرنه گوشت له می‌شود.) اکنون با کارد عمود بر خط‌های موازی ورقه گوشت را نصف کنید. باقی ورقه‌ها را به همین ترتیب کاردی و نصف کنید و دم دست بگذارید.

کنجه کردن راسته



برای کباب کنجه (یا به تلفظ تهرانی، «چنجه») طبعاً باید راسته را به صورت کنجه کنجه ببرید. برای این کار راسته را از عرض به صورت چند رشته ببرید (پهنای رشته به اندازه کنجه‌ای که می‌خواهید بستگی خواهد داشت). سپس هر رشته را به اندازه پهنای کنجه با کارد ببرید، به طوری که هر کنجه کمابیش به شکل مکعب و به اندازه گردو یا درشت‌ترک درآید. کنجه‌ها را به سیخ بکشید. (برای آتش دادن کباب کنجه نگاه کنید به آتش دادن کباب برگ، صفحه ۱۱۷۷.)

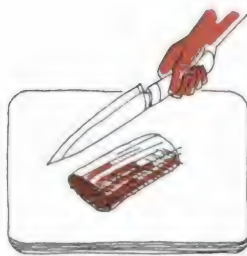
به سیخ کشیدن کباب برگ



یک تکه از ورقه‌های کاردی شده را روی تخته بگذارید، سیخ کباب برگ را عمود بر خط‌های کارد از وسط گوشت بگذارانید و گوشت را تا پایین سیخ بکشید، سپس تکه دیگری را به همین ترتیب به سیخ بکشید و تا پشت تکه اول بیاورید. وقتی که طول کباب روی سیخ به اندازه کافی

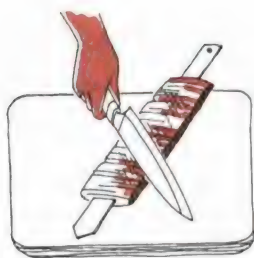


از طول ببرید....

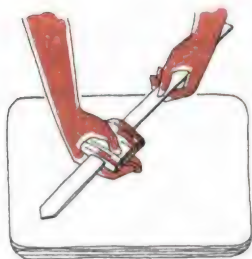


راسته یا فیله را کاردی کنید

(۲۰-۲۵ سانتی متر) رسید، سیخ کباب را روی تخته بخوابانید و لبه‌های ورقه‌های کاردی شده را با



کباب را با پشت کارد یک دست کنید



و از عرض به سیخ بکشید

ضربه‌های آهسته پشت تیغه کارد به هم بچسبانید و به کباب شکل بدهید تا یک پارچه به نظر بیاید. (اگر سیخ باریک باشد، برای هر کباب می‌توان ۲ سیخ به کار برد). هر دو روی کباب را با یک قلم مو کره آب کرده بمالید و آن را برای آتش دادن کنار بگذارید.

آتش دادن کباب برگ



کباب برگ را روی آتش زغال یا در کباب پز گازی یا کباب پز برقی می‌توان آتش داد؛ آتش دادن روی زغال را عموماً بهتر می‌دانند.

آتش زغال را روشن کنید و باد بزنید تا شعله زغال مایل به آبی شود. سیخ‌های کباب را روی آتش زغال بچینید و باد زدن آتش را ادامه دهید. سیخ‌ها را به ترتیب برگردانید. توجه داشته باشید که گوشت کباب نازک و آتش مستقیم است. همین قدر که رنگ گوشت برگردد و آثار سوختگی در لبه‌های نازک کباب ظاهر شود زمان آتش بس رسیده است. برای کباب خون‌دار و نرم مدت زمان آتش روی هم رفته بیش از ۲-۳ دقیقه نیست.

پس از آتش دادن هر چه زودتر همه سیخ‌ها را از روی آتش بردارید و در یک سینی بگذارید؛ به این ترتیب گذاشتن کباب لای نان و کشیدن سیخ‌ها را می‌توانید با فراغت انجام دهید، بدون آن که نگران خشک شدن یا سوختن کباب روی آتش باشید.

روی هر کباب یک فندق کره بگذارید و با چنگال روی کباب بکشید تا آب شود. با سماق و گوجه‌فرنگی کبابی سر سفره چلوکباب بپیرید.

کباب کوبیده



کباب کوبیده یکی از ابداعات عالی آشپزخانه ایرانی است و منکری هم ندارد. اما کباب کوبیده دو جور است: یکی آن که با نان خورده می‌شود و در گذشته گاهی آن را کباب بازاری هم می‌گفتند؛ دیگری آن که در چلوکبابی‌ها تهیه می‌شود و به عنوان پشت بند کباب برگ با چلو سر سفره می‌آید. کباب کوبیده لای نان بافت نرمی دارد، به طوری که لای نان خود را وا می‌دهد و می‌توان با یک تکه نان مقداری از آن را برداشت و لقمه کرد. کباب کوبیده چلو روی آتش خود را جمع می‌کند و هنگام خوردن باید آن را با قاشق یا چنگال برید و با چلو همراه کرد.

گوشت کباب کوبیده



گوشت هر دو جور کباب کوبیده را از پیش ناف و قلوه گاه گوسفند و سایر برش‌های چرب و ارزان گوشت انتخاب می‌کنند، با این تفاوت که گوشت کباب کوبیده نان را چرب‌تر می‌گیرند و گاهی پیاز آن را هم اندکی بیشتر می‌زنند. گوشت کباب کوبیده را دوبار چرخ می‌کنند، و بر حسب میل آشپز و خورنده می‌تواند ترکیبی از گوسفند و گوساله باشد، ولی از آنجا که مزه و لطافت خاص کباب کوبیده از گوشت و چربی گوسفند است، این کباب معمولاً از گوشت گوساله خالص درست نمی‌شود. گاهی آشپزهای کم تجربه برای جلوگیری از ریزش گوشت از سیخ یکی دو تخم مرغ هم به مزاج کباب می‌زنند. («مزاج»، یعنی آمیخته، در اصطلاح کبابی‌های قدیم تهران به معنای ترکیب گوشت و پیاز و نمک و فلفل است و گاهی «مجاز» هم تلفظ می‌شد.) اما تخم مرغ کباب را سفت می‌کند و مزه آن را هم تغییر می‌دهد، اگر دستور زیر را دقیقاً دنبال کنید نیازی به تخم مرغ نیست. همچنین اگر حدود یک چهارم گوشت چرخ کرده را پیش از مزاج کردن در «یک دو سه» یا «چرخ هرکاره» بگردانید همگیری گوشت بیشتر می‌شود. (اگر بیش از یک چهارم گوشت را در چرخ هرکاره خمیر کنید، کباب سفت درمی‌آید.)

مایه یا مزاج کباب کوبیده



برای آماده کردن مایه یا «مزاج» کباب کوبیده همراه با چلو ولای نان نگاه کنید به صفحه ۱۱۸۱.

به سیخ کشیدن کباب کوبیده



این کار قدری تمرین و تجربه می‌خواهد، ولی کار مشکلی نیست. یک کاسه آب سرد دم دست و یک سینی زیر دست بگذارید، دست‌تان را در آب بزنید و یک مشت از مزاج بردارید (۱۰۰-۱۲۰ گرم) و در چنگ خود شکل دوک مانند‌ی به آن بدهید. تیغه سیخ پهن را از تیزی‌اش در درازای این دوک فرو کنید و با انگشتان خود شکاف آن‌ور تیغه را به هم بیاورید. دست را باز در کاسه آب بزنید و با فشار انگشتان روی سیخ بکشید، به طوری که اثر انگشتان روی مزاج بماند. سرو ته مزاج را با فشار دو انگشت به پهنای سیخ بچسبانید. (با چند بار تمرین مهارت لازم را به دست می‌آورید؛ این تمرین ضایعاتی هم ندارد.)

آتش دادن کباب کوبیده



روی آتش زغال بهتر می‌شود، ولی روی شعله گاز به کمک کباب‌پز (یا در کباب‌پز گازی یا

برقی) هم کاملاً عملی است. سیخ‌های کباب را ردیف روی آتش زغال بچینید و آتش زغال را باد بزنید، ضمناً سیخ‌ها را به ترتیب برگردانید. همین که رنگ کباب برگشت، ۲-۳ سیخ را بردارید و لحظه‌ای لای نان بگذارید و کمی فشار دهید تا نان چربی کباب را جذب کند. سپس کباب را باز روی آتش بگذارید و ۲-۳ دور دیگر برگردانید. کباب کوبیده روی هم رفته بیش از ۵-۶ دقیقه آتش نمی‌خواهد و نباید خشک شود.

در پایان پخت سیخ‌های کباب را لای نان بگذارید، با یک دست نان را نگه دارید و با دست دیگر سیخ‌ها را بکشید. روی کباب سماق بپاشید.

گوجه فرنگی کبابی



گوجه فرنگی کبابی با همه انواع کباب صرف می‌شود. برای تهیه آن کافی است چند گوجه فرنگی کوچک را به سیخ بکشید و در کنار سیخ‌های کباب آتش بدهید؛ همین که روی گوجه لکه‌های سیاه پیدا شد بردارید.

برای هر نفر ۲ گوجه فرنگی شسته به سیخ باریک بکشید و همراه کباب آتش بدهید، سپس کنار کباب بگذارید و سیخ‌ها را بکشید. کباب داغ را با نان تازه و یک سبب کوچک ریحان و پیاز سفید چارقال سر سفره بگذارید. دوغ هم فراموش نشود. گاهی چند فلفل سبز تند هم با گوجه فرنگی کباب می‌کنند.

جوجه کباب



جوجه کباب، چنان که از نامش پیداست، با جوجه رسیده یا مرغ بسیار جوان (نیمچه) درست می‌شود، نه مرغ یا خروس پا به سن و سرد و گرم چشیده. در عین حال، گوشت جوجه نارس هم کم مایه و کم مزه است و معمولاً به دستور پزشک برای آدم بیمار پخته می‌شود. وزن یک مرغ کبابی سالم و فربه از ۷۵۰ گرم تا یک کیلوگرم است. گوشت مرغ کبابی هم مانند هر گوشت کبابی دیگری باید ۲-۳ روز در یخچال بیات (یا اخته) شده باشد و ۲-۳ ساعت پیش از کباب شدن از یخچال بیرون بیاید.

با استخوان و بی استخوان



تکه‌های جوجه را می‌توان با استخوان یا بی استخوان به سیخ کشید. بسیاری از خورندگان دانا جوجه کباب با استخوان را ترجیح می‌دهند، چون پاره‌ای از استخوان‌های آن قابل جویدن است؛ اما برای شام ایستاده، که خورندگان باید بشقاب را به یک دست و چنگال را به دست دیگر بگیرند، و

همچنین برای شام نشسته رسمی که به جا گذاشتن توده‌ای از استخوان در بشقاب کار پرازنده‌ای به شمار نمی‌رود، جوجه کباب بی‌استخوان مناسب‌تر است. در هر حال برای گرفتن استخوان مرغ نگاه کنید به صفحه ۲۵۴.

به سیخ کشیدن جوجه



جوجه یا مرغ کبابی را معمولاً به ۱۰ تکه تقسیم می‌کنند، که عبارت‌اند از ۲ بال، ۴ تکه ران و بیخ ران، و ۴ تکه سینه. گاهی گردن هم به این‌ها اضافه می‌شود. هر تکه را باید طوری به سیخ کشید که پهنای آن به طرف آتش باشد؛ و همچنین روی گوشتی و روی استخوانی تکه‌ها با هم جور باشد، تا هنگام آتش دادن دوهوا نشود. تکه‌های ورقه مانند جوجه کباب بی‌استخوان را باید لوله کرد و از پهنای به سیخ کشید. بار هر سیخ باید کمابیش به اندازه خوراک یک خورنده باشد.

آتش دادن جوجه کباب



توجه داشته باشید که کباب کردن ران و بیخ ران مرغ کمی بیشتر از سینه آتش می‌برد؛ به این دلیل ران و سینه را باید جدا از هم به سیخ کشید و سیخ سینه را باید کمی پس از سیخ ران روی آتش گذاشت — سیخ‌ها را باید به فاصله یکی دو دقیقه مرتباً برگرداند، و در ضمن آتش دادن یکی دو بار کره آب کرده یا روغن روی کباب مالید؛ این کار در نرمی و لطافت کباب مؤثر است. آتش کباب باید کمی تیز باشد تا رویه کباب را بریان کند و مغز کباب آب‌دار بماند؛ در عین حال، هیچ اثری از خونابه نباید در جوجه کباب دیده شود. بهترین وسیله آتش دادن کباب البته آتش زغال است، ولی با کباب پز درپوش‌دار روی شعله گاز هم کباب خوب می‌توان درست کرد.

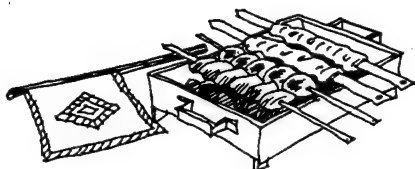
از سیخ کشیدن جوجه کباب



پیش از شروع به آتش دادن کباب دیس آن را توی فروشن یا نزدیک آتش بگذارید تا گرم شود؛ این کار به گرم نگه داشتن کباب سر سفره کمک می‌کند. سیخ کباب را پس از آماده شدن روی دیس بخوابانید، یک ورقه نان روی کباب بگذارید، با یک دست نان را نگه دارید و با دست دیگر سیخ را بکشید. دادن یک قاشق کره آب کرده روی کباب طراوت آن را نگه می‌دارد.

« دیس کباب را با گوجه فرنگی کبابی، فلفل سبز یا قرمز، ریحان و نعنا، یا سبزی‌های خوردنی آرایش کنید.

« استدعای نگارنده کتاب مستطاب آشپزی این است که «چیپس» را برای بچه‌ها، یا برای تنقل بزرگ‌ها در ظرف دیگر بگذارید، نه کنار جوجه کباب.



فصل هشتاد و دوم: کباب سیخ

منظور از کباب سیخ هر نوع گوشتی است که با کمک سیخ روی آتش مستقیم — که ممکن است زغال یا شعله گاز باشد — پخته شود. کباب حسینی که سیخ چوبی دارد، از این جهت که در دیگ یا تابه پخته می‌شود، در ردیف کباب سیخ قرار نمی‌گیرد.

(۱) کباب کوبیده لای نان



۱ کیلو گوشت، چرخ کرده
۲۵۰ گرم پیاز، رنده شده
۱ قاشق چ زعفران، ساییده
سماق، ساییده
گوچه فرنگی کوچک
نمک و فلفل

▼ کباب کوبیده دو نوع است: کباب نرمی که در کبابی‌ها درست می‌کنند و لای نان می‌گذارند، و گاهی «کباب بازاری» هم نامیده می‌شود. نوع دوم کباب نسبتاً سفتی است که در چلوکبابی‌ها می‌بینیم و به عنوان «پشت بند» کباب برگ به چلوکباب اضافه می‌شود. این کباب قدری سفت است و شکل خود را حفظ می‌کند. مایه هر دو کباب یکی است، ولی طرز آماده کردن آن‌ها تفاوت دارد. گوشت کباب چلوی را سرخ‌تر (کم چربی‌تر) می‌گیرند.

پیاز رنده شده یا چرخ کرده را در ظرف در بسته یک شب در یخچال بخواهانید تا آب آن جدا شود. هنگام مزاج کردن کباب پیاز رنده شده را توی مُشت بچلانید و پیاز آب گرفته را به کار برید. (اگر گوشت کم چربی باشد، پیاز را کمتر بچلانید.) گوشت را با پیاز و کمی نمک و فلفل در تابه بریزید. زعفران را در اندکی آب داغ حل کنید و

به گوشت بزیند. تابه را با شعله پخش کن روی آتش بسیار کم بگذارید و گوشت را چنگ بزیند و ورز بدهید تا مزاج نیم پز شود و به رنگ صورتی مایل به سفید درآید. این کار دست کم ۱۵ دقیقه طول می کشد، شتاب نکنید. مزاج را پس از ورز دادن بردارید و بگذارید خنک شود. مزاج را ۲-۳ ساعت در یخچال بگذارید تا سرد شود، سپس به سیخ بکشید و آتش بدهید.

کباب کوبیده چلو (۲)



از روی دستور کباب کوبیده لای نان (← صفحه ۱۱۸۱) درست کنید، جز این که مزاج این کباب را بدون گرم کردن روی آتش چنگ می زنید و ورز می دهید.

کباب دو رو (۱)



▼ دو رویی البته در شمار صفات نکوهیده است، ولی نه در مورد کباب. منظور از کباب دو رو کبابی است که یک روی آن برگ و روی دیگرش کوبیده است، و درست کردن آن بیشتر جنبه هنرنمایی دارد، وگرنه آسان تر آن است که به جای آن یک سیخ کباب برگ و یک سیخ کباب کوبیده در بشقاب چلوکباب گذاشت. این کباب را همراه با بسیاری چیزهای دیگر نگارنده از آشپز استاد آقای اصغر رضوان قمی معروف به «دایی» آموخته است و لازم می داند در اینجا حق تعلیم ایشان را به جا آورد.

برای درست کردن این کباب یک سیخ کباب برگ (← صفحه ۱۱۷۵-۱۱۷۷) و یک چنگ کوچک از مزاج کباب کوبیده چلو (← بالا) بردارید. سیخ کباب برگ را روی تخته بخوابانید، به مزاج کباب کوبیده در مشتم خود شکل دوک مانندی بدهید و آن را روی کباب برگ بگذارید، سپس با کف دست روی مزاج فشار دهید و آن را روی سراسر کباب برگ پهن کنید و بچسبانید. سیخ کباب را در انتظار آتش دادن طوری بگذارید که روی کوبیده آن بالا باشد. روشن است که مزاج کباب کوبیده باید به اندازه کافی ورز دیده و چسبندگی پیدا کرده باشد. کباب دو رو را از روی دستور آتش دادن کباب برگ (← صفحه ۱۱۷۷) آتش بدهید.

کباب دو رو (۲)



▼ این کباب از کباب دو روی بالا هم دو روتر است، چون که یک روی آن جوجه کباب است و روی دیگرش کباب کوبیده.

یک لخته سینه مرغ و یک مشت کوچک مزاج کباب کوبیده چلو. (← صفحه ۱۱۸۲) بردارید. سینه مرغ را روی تخته بیندازید و با پشت کارد درازای آن را آهسته بکوبید، به طوری که شیارهای نازکی روی آن ظاهر شود. با کارد عمود بر این شیارها لخته سینه را نصف کنید و هر دو تکه را به سیخ بکشید، به طوری که سیخ عمود بر شیارها باشد. لبه دو تکه را به هم برسানید و با ضربه‌های آهسته پشت کارد به هم بچسبانید.

اکنون مزاج کباب کوبیده را در مشت به شکل دوک ماندی در آورید و روی سیخ جوجه کباب بخوابانید. با کف دست روی مزاج فشار دهید و آن را روی سراسر جوجه کباب پهن کنید و بچسبانید. سیخ در انتظار آتش را طوری بگذارید که روی کوبیده آن بالا باشد. این کباب دو رو را هم از روی دستور آتش دادن کباب برگ (← صفحه ۱۱۷۷) آتش بدهید.

کباب گره‌ای

۸-۱۰ نفر



* (۱) کباب

نیم کیلو	گوشت کبابی، کنجه کنجه
نیم کیلو	سینه و ران مرغ، کنجه کنجه
۴-۳	پیاز کوچک، دو نیم کرده
۱	بادنجان، با پوست، حلقه حلقه
۱	کدو سبز، با پوست، حلقه حلقه
۱۰۰ گرم	قارچ، دو نیم کرده

* (۲) مایه خواباندن گوشت

نیم پیمانه	سس سویا (← ۲۰۹)
۱ بسته	پیازچه، ساطوری
۴-۳ پر	سیر، کوبیده
۲-۱ قاشق چ	فلفل قرمز، ساییده
۲-۱ قاشق چ	زنجبیل، ساییده
۱ قاشق	شکر
۵-۴ قاشق	ارده
۲-۱ قاشق	روغن

اجزای مایه را در بادیه بریزید و مخلوط کنید. گوشت و مرغ را روی مایه بریزید و زیرورو کنید. ۳-۴ ساعت روی میز آشپزخانه یا یک شب در یخچال بخوابانید.

گوشت و تره بار و مرغ را یک در میان به سیخ بکشید و از روی دستور کباب برگ آتش بدهید
(← صفحه ۱۱۷۷). با کته یا نان و سالاد سر سفره بگذارید.

کباب کنجه هندی



راسته گوسفند، کنجه کنجه	نیم کیلو
پیاز، رندیده	۱
سرکه	۱ پیمانه
لیمو	۱ برش
میخک	۳-۴ دانه
برگ بو	۲ پر
زیره، ساییده	۱ قاشق م
تخم گشنیز، ساییده	۱ قاشق م
زنجبیل، ساییده	۱ قاشق م
کره، آب کرده	
نمک و فلفل	

به جز کره و نمک و فلفل همه مواد را با یک پیمانه آب در بادیه بریزید و گوشت را ۳-۴ روز در این مایه در یخچال بخوابانید. سپس گوشت را به سیخ بکشید، نمک و فلفل بپاشید و اندکی کره آب کرده بمالید، و روی آتش زغال کباب کنید.

کباب تری یاکی (ژاپن)



گوشت کبابی را با سیر کوبیده بمالید و فلفل سیاه بپاشید، سپس کنجه کنید، به سیخ چوبی بکشید و مانند کباب برگ (← صفحه ۱۱۷۷) آتش بدهید. همین که رنگ گوشت برگشت، با قلم مو سس تری یاکی (← صفحه ۵۹۳) بمالید و باز آتش بدهید تا خشک شود. کباب را با سیخ در بشقاب بگذارید و ۱-۲ قاشق سس تری یاکی روی آن بدهید. بشقاب را با کاهوی رشته رشته کرده، چند حلقه پیاز و ورقه گوجه فرنگی آرایش کنید.

◀ جوجه کباب تری یاکی (ژاپن): از روی دستور کباب تری یاکی (← بالا) درست کنید، جز این که به جای گوشت کبابی ران و سینه مرغ به کار می برید.

◀ میگو کباب تری یاکی (ژاپن): از روی دستور کباب تری یاکی (← بالا) درست کنید، جز این که به جای گوشت میگوی درشت با پوست به سیخ می کشید.

◀ کباب ماهی توی یاکی (ژاپن): از روی دستور کباب تیری یاکی (← صفحه ۱۱۸۴) درست کنید، جز این که به جای گوشت فیله ماهی آزون برون، شیر، یا هامور به سیخ می کشید.

کباب بره (۱)

۵-۶ نفر



۱ کیلو شانه یا ران بره، گردویی
۲-۱ گردو کره، آب کرده

▼ اگر گوشت از کشتار تازه باشد لازم است آن را در یک کیسه نایلکس سوراخ کرده بپیچید و دست کم ۳ روز در یخچال بخوابانید.

گوشت را پیش از آتش دادن دست کم ۱ ساعت بیرون یخچال بگذارید. کره را روی گوشت بریزید و زیر و رو کنید. نیم ساعت دیگر بخوابانید.
گوشت را به سیخ بکشید و روی آتش زغال یا در کباب پز آتش بدهید. سیخ را مرتب بگردانید و دقت کنید کباب زیاد آتش نبیند، وگرنه خشک می شود؛ مدت آتش دادن ۴-۵ دقیقه بیشتر نیست.
◀ کباب را لای نان بگذارید و سیخ را بکشید. و سر سفره ببرید.

کباب بره (۲). (انگلیسی - هندی)

۶-۸ نفر



۱ کیلو سردست بره، کنجه کنجه
۲-۱ پر سیو، کوبیده
۲ پیمانه ماست
۲-۱ قاشق آب لیموی تازه
۵-۴ شاخه نعناي تازه
۱ قاشق چ تخم گشنیز، ساییده
نیم قاشق چ زیره، ساییده
۱ قاشق زنجبیل، ساییده
۱ قاشق چ فلفل قرمز، ساییده
نمک و فلفل

▼ این کباب بره را انگلیسی ها در هندوستان یاد گرفته اند و آن را با چلو ساده و کره همراه با نمک و فلفل و چند بُرش لیمو سر سفره می گذارند.

ماست را در بادیه بریزید، زنجبیل، فلفل قرمز، زیره، تخم گشنیز، سیر و آب لیمو را اضافه کنید. کمی نمک و فلفل بپاشید و هم بزنید. گوشت را در مایه ماست بریزید، زیر و رو کنید و بگذارید ۱ ساعت بماند.

کنجه‌های گوشت را به سیخ بکشید و روی آتش زغال یا در کباب‌پز ۸-۱۰ دقیقه آتش تند بدهید، به طوری که رویه کباب قهوه‌ای شود و توی آن خون‌دار باشد. کباب را لای نان از سیخ بکشید. نان را بردارید و ظرف را با شاخه‌های نعنا آرایش کنید.

کباب بره (۳). (ترکی و لبنانی)



این کباب که در ترکیه شیش کباب نامیده می‌شود («شیش» همان سیخ است) مانند کباب بره فرانسوی (← زیر) است، جز این که به مایه روغن زیتون آن ۱-۲ قاشق سرکه و پیاز رنده‌شده اضافه می‌شود. با چلو ساده سرسفره می‌آید. از روی دستور کباب برگ (← صفحه ۱۱۷۷) آتش بدهید.

کباب بره (۴). (یونانی)



۶-۷ نفر

گوشت بره، کنجه کنجه	۱ کیلو
سیر، کوبیده	۴-۵ پر
لیمو	۲-۳
سبزی خشک*، کف مال	۱ قاشق م
روغن زیتون	نیم پیمانه
نمک و فلفل	

* نعنا، ترخون، مرزه، اندکی آویشن.

لیمو را آب بگیرید. سیر و آب لیمو را با سبزی خشک و روغن در بادیه بریزید. گوشت را اضافه کنید، زیر و رو کنید و ۳-۴ ساعت بیرون یخچال بخوابانید. سپس به سیخ بکشید و از روی دستور کباب برگ (← صفحه ۱۱۷۷) آتش بدهید. لای نان بگذارید و نمک و فلفل بزنید.

کباب بره (۵). (فرانسوی)



۶-۷ نفر

شانه یا وان بره، گردویی	۱ کیلو
پیاز، چار قاج	۲

- ۱ کیلو سیب زمینی، شسته
 ۳-۲ گوجه فرنگی سفت، چار قاچ
 ۲ فلفل دلمه‌ای سبز، خرد کرده
 ۱ قاشق سبزی خشک*، کف مال
 ۵-۴ گردو کره فرانسوی (← ۵۶۱-۵۶۴)
 ۴-۳ قاشق روغن زیتون
 نمک و فلفل

* مرزنجوش یا نعنا، مرزه، برگ بو و اندکی آویشن.

سبزی خشک را با اندکی نمک و فلفل در روغن زیتون بریزید و هم بزنید. این مخلوط را روی گوشت بریزید، زیرورو کنید و ۲ ساعت بیرون یخچال بخواهانیید یا اگر در یخچال می‌گذارید، چند بار از یخچال بیرون بیاورید و زیرورو کنید.

سیب زمینی را در فر یا فر موج پز (مایکروویو) تنوری کنید، سپس در دیس بگذارید، وسط هر دانه سیب زمینی را یک شکاف بدهید و ۱-۲ فندق از کره فرانسوی لای آن بگذارید. گوشت و پیاز و فلفل دلمه‌ای و گوجه فرنگی را یک در میان (گوشت - پیاز - گوشت - فلفل - گوشت - گوجه فرنگی - گوشت) به سیخ بکشید و سیخ کباب را روی آتش زغال یا در کباب پز آتش بدهید (کباب خشک نشود!).

◀ این کباب را با تره‌بار آب پز و تفت داده در کره سرسفره بگذارید.

کباب بره به شیوه پزوانس (فرانسه)

۵-۶ نفر



- ۱ کیلو شانه بره، گردویی
 ۵-۴ پیاز، چار قاچ
 ۵-۴ گوجه فرنگی کوچک سفت، چار قاچ
 ۲-۱ فلفل دلمه‌ای، تخم گرفته، خرد کرده
 ۵-۴ قاشق روغن زیتون
 ۴-۳ قاشق سبزی خشک*، کف مال
 نمک و فلفل

* مرزنجوش یا نعنا و جعفری، ترخون، مرزه، و اندکی آویشن.

سبزی خشک را با روغن زیتون در بادیه مخلوط کنید. فلفل پشاید. گوشت را اضافه کنید، زیرورو کنید و ۲ ساعت بخواهانیید.

گوشت را با تره باریک در میان به سیخ بکشید (گوشت - پیاز - گوشت - فلفل دلمه‌ای - گوشت - گوجه فرنگی - گوشت)، آتش بدهید و نمک بپاشید (دقت کنید گوشت خشک نشود).
 ◀ با سیب زمینی تنوری سرسفره بگذارید. لای هر سیب زمینی ۱-۲ فندق کره بگذارید.

شیش لیک



«شیش» در ترکی قفقازی همان «سیخ» فارسی است و «لیک» هم علامت نسبت است؛ بنابراین «شیش لیک» یعنی «سیخی» و منظور البته کباب سیخی است، در مقابل کباب تابه‌ای و دیگی و غیره. شیش لیک قفقازی، که در تبریز و تهران و جاهای دیگر هم درست می‌کنند، به این صورت است که راسته گوسفند یا گوساله یا ران بره (بیات شده) را گردویی یا پهن خرد می‌کنند و با مقداری دنبه یا چربی دور قلوه گوساله و پیاز و فلفل دلمه‌ای خرد کرده (و گاهی قارچ یا دنبلان زمینی) یک در میان به سیخ می‌کشند، سپس روی زغال آتش می‌دهند. گوجه فرنگی کوچک و فلفل سبز هم ممکن است اضافه شود، یا با سیخ جداگانه کباب شود.
 گاهی گوشت شیش لیک را چند ساعت یا یک شب یا بیشتر در نوعی مایه بیرون از یخچال می‌خوابانند. این مایه ممکن است مرکب باشد از:

◀ ماست و پیاز رندیده.

◀ آب لیمو و پیاز رندیده.

◀ آب انار و پیاز رندیده.

◀ سرکه رقیق شده که با اندکی فلفل سیاه و میخک و دارچین ساییده جوشیده و سپس خنک شده باشد.

به همه این مایه‌ها می‌توان اندکی سیر کوبیده اضافه کرد. نمک را باید پس از آتش دادن شیش لیک روی آن پاشید، و گرنه گوشت سفت می‌شود و خونابه آن راه می‌افتد. برای هر نفر خورنده شیش لیک باید حدود ۲۰۰ گرم گوشت در نظر گرفت.

کباب دنبلان زمینی



دنبلان زمینی قارچ کم‌یاب و گران قیمتی است که شاید بهترین شکل آن برای خوردن سالاد ساده خام باشد، گاهی آن را به سیخ می‌کشند و کباب می‌کنند. به همین سادگی.

گوجه کباب ساده



گوشت مرغ بیات شده را خرد کنید، بشوئید، و خشک کنید، سپس از روی دستور صفحه ۱۱۸۰

به سیخ بکشید و آتش بدهید. هنگام آتش دادن کمی کره آب کرده یا روغن روان روی آن بمالید.
« بال کباب: بال مرغ است که به سیخ کشیده و کباب می شود.

جوجه کباب خوابانده

۴-۵ نفر



۱ کیلو سینه و ران مرغ، خرد کرده

* (۱) مایه آب لیمو

نیم پیمانه روغن

۵-۶ قاشق آب لیمو یا سرکه

۱-۲ قاشق چ فلفل سیاه، ساییده

* (۲) مایه ماست

۱ پیمانه ماست ترش

۱-۲ قاشق پیاز، رنده

۱-۲ قاشق چ فلفل سیاه، ساییده

* (۳) مایه سس سویا

نیم پیمانه روغن

۳-۴ قاشق سس سویا (← ۲۰۹)

۱ قاشق زنجبیل، ساییده

در هریک از این مایه ها مرغ را از ۱ تا ۲۴ ساعت بخوابانید، سپس به سیخ بکشید و از روی دستور صفحه ۱۱۸۰ آتش بدهید.

« در همه این مایه ها می توان به جای روغن، کره نرم یا آب کرده (خنک) به کار برد. به همه این ها می توان ۲-۳ پرسیر کوبیده و نوعی سبزی معطر (تازه ساطوری یا خشک کف مال) اضافه کرد، مانند نعنا، جعفری، ترخون، مرزه، کرفس کوهی، کرفس رسمی، آویشن شیرازی (اندکی)، مرزنجوش، و رزماری. ترکیب مایه های ویژه برای خواباندن گوشت کباب در جای خود آمده است.

جوجه کباب استانبولی

۵-۶ نفر



۱ کیلو سینه و ران مرغ، پوست و استخوان گرفته

۳-۴ پر	سیر، کوبیده
۱۰-۱۲	پیاز کوچک، پوست گرفته
۸-۱۰	گوجه فرنگی کوچک
۱-۲	فلفل دلمه‌ای، تخم گرفته، خرد کرده
۱ قاشق م	نعنای خشک، کف مال
۱-۲ قاشق چ	فلفل سیاه، زیر
۳-۴ قاشق	آب لیموی تازه
نیم پیمانه	روغن زیتون
	نمک

روغن زیتون، آب لیمو، نعنا، فلفل سیاه و سیر را در ظرف درداری بریزید و مخلوط کنید، سپس مرغ را در این مایه بغلتانید، در ظرف را ببندید، و ۱۲ ساعت یا بیشتر در یخچال بخواه‌بایید. چند بار زیر و رو کنید.

تکه‌های مرغ را لوله کنید و با گوجه فرنگی و پیاز و فلفل دلمه‌ای یک در میان (مرغ-گوجه فرنگی-مرغ-پیاز-مرغ-فلفل-مرغ) به سیخ بکشید. سیخ‌ها را روی آتش زغال یا در کباب‌پز روی شعله گاز آتش بدهید و نمک بپاشید. دقت کنید کباب خشک نشود.

جوجه کباب کره مال (سوریه و لبنان)



۴-۵ نفر

۱ کیلو	سینه و ران مرغ، استخوان گرفته، خرد کرده
۱	پیاز، رندیده
۳-۴ پر	سیر، کوبیده
۱ پیمانه	ماست
۱	لیمو
۱ قاشق م	گرد پاپریکا (← ۲۲۵)
۱-۲ قاشق چ	فلفل قرمز، ساییده
۱ قاشق	زیره، ساییده
نیم پیمانه	کره، آب کرده
	نمک و فلفل

لیمورا آب بگیرید و آب لیمورا با ماست، زیره، پیاز، سیر، فلفل قرمز و گرد پاپریکا در

ظرف درداری مخلوط کنید. مرغ را لقمه‌ای خرد کنید، در این مایه بغلتانید، در ظرف را ببندید و ۱۲ ساعت یا بیشتر در یخچال بخوابانید.

لقمه‌های مرغ را به سیخ بکشید و روی آتش زغال یا در کباب‌پز روی شعله گاز آتش بدهید. کره آب کرده یا روغن روان را چند بار با قلم مو روی کباب بمالید و نمک و فلفل بپاشید. دقت کنید کباب خشک نشود.

« به جای گرد پاپریکا می‌توان خمیر فلفل دلمه‌ای قرمز (← صفحه ۱۰۰۷) یا ۱-۲ قاشق رب گوجه فرنگی به کار برد.

مرغ باربیکیو



۱	مرغ، پاک کرده
۲ قاشق	پیازچه، ساطوری
۱ قاشق	سیر، کوبیده
۲ قاشق	سس سویا (← ۲۰۹)
نیم پیمانه	شهد مربا
۱ قاشق	زنجبیل، ساییده
۲ قاشق	آب لیموی تازه
۱ قاشق چ	فلفل سیاه، ساییده

▼ **باربیکیو (barbecue)** شکل دیگرگون شده کلمه اسپانیایی باربیکوئا (barbecuoa) است، به معنای نوعی داربست، یا هیزمی که مهاجران و مرزنشینان مکزیک و کالیفرنیا گوشت و مرغ و ماهی را روی آن دود می‌داده‌اند و کباب می‌کرده‌اند. امروز باربیکیو را در حیاط خانه‌ها روی آتش زغال یا شعله گاز درست می‌کنند، متها برای یادآوری مزه باربیکیوی صحرایی غالباً چند قطره عطر دود هیزم هم به سس کباب اضافه می‌کنند. این عطر، که در فرنگستان به نام دود مایع (liquid smoke) فروخته می‌شود، فعلاً در بازار ما به دست نمی‌آید، ولی سایر اجزای سس باربیکیو یا مایه خواباندن گوشت باربیکیو فراوان است و آن را به آسانی می‌توان در خانه درست کرد. (برای سس باربیکیو نگاه کنید به صفحه ۵۶۷-۵۷۰).

به جز مرغ، همه مواد را در بادیه مخلوط کنید. مرغ را پاک کنید، چهار یا هشت پارچه کنید، بشوید و خشک کنید، سپس در این مایه بگذارید، زیر و رو کنید و ۴-۵ ساعت در یخچال بخوابانید. یکی دو بار زیر و رو کنید.

مرغ را به سیخ بکشید و روی شبکه آهنی یا روی آتش هیزم، زغال، توی کباب‌پز، یا زیر

گريل فرگاز ۱۰-۱۲ دقيقه آتش بدهيد. (در آتش دادن مرغ بايد دقت كنيم كه گوشت مرغ بپزد و كاملاً سفيد شود ولي خشك و بى آب درنيايد.)

ياكى تورى (ژاپن)



۴ نفر

سس (۱ *	سس پيمانه
سس سويا (← ۲۰۹)	نيم كيلو
استخوان مرغ	۲ قاشق
آب ليموى تازه	۲ قاشق
سرکه سفيد	۴ قاشق
شكر	۲ قاشق
ارده	اندكى
فلفل قرمز، ساييده	اندكى
فلفل سياه، ساييده	

* (۲) كباب

۳۰۰ گرم	ران مرغ، استخوان گرفته، خرد کرده
۳۰۰ گرم	بال مرغ، استخوان گرفته، خرد کرده
۲۰۰ گرم	جگر مرغ
۸ بسته	پيازچه
۱۶	فلفل سبز

▼ ياكى تورى (yakitori) نام سس اين كباب است، ولى خود اين كباب هم در ژاپن به همين نام معروف شده و يكى از رايج ترين انواع جوجه كباب ژاپنى است. سس ياكى تورى جوجه كباب را به رنگ عسلى تيره اى در مى آورد كه براى ژاپنى ها بسيار دل پذير است.



* (۱) سس: استخوان مرغ را ۳۰-۴۰ دقيقه در فر ۲۰۰ درجه سانتى گراد بگذاريد تا رنگ برشته اى پيدا كند، سپس با آب فراوان در ديگ بريزيد و ۱ ساعت پيزيد. سپس استخوان را درآوريد و آب را بجوشانيد تا به ۲-۳ پيمانه برسد. برداريد و بگذاريد خنك شود، سپس در يخچال بگذاريد تا بيندد. اين سس را مى توان تا چند روز در يخچال نگه داشت. اجزای سس را با ۳ قاشق ژله استخوان مرغ در ديگچه بريزيد و روى آتش ملايم بجوشانيد تا سس غليظى به دست آيد.

* (۲) کباب: جگر را ۲۰-۳۰ دقیقه در آب بگذارید، سپس با مرغ به سیخ چوبی بکشید. پیازچه را به اندازهٔ فلفل خرد کنید و با فلفل یک درمیان به سیخ بکشید. سیخ‌ها را از روی دستور جوجه کباب (← صفحه ۱۱۸۰) آتش بدهید. روی مرغ ۲-۳ بار و روی فلفل و پیازچه ۱ بار با قلم مو سس بمالید. یکی دو سیخ را بدون سس کباب کنید. کباب را با سیخ در بشقاب بگذارید. باقی‌ماندهٔ سس را داغ کنید و روی کباب بدهید. ◀ به جای ارده می‌توانید کنجد بوداده به کار برید.

جوجه کباب دو آتشه



گوشت مرغ را با استخوان پاره پاره کنید و ۳-۴ ساعت در کمی آب لیمو و پیاز رندیده و نمک و فلفل بخوابانید. به اندازهٔ یک بند انگشت آب در دیگ بریزید و به جوش بیاورید. از روی آتش بردارید و جوجه کباب را با مایه‌اش در آب جوش بریزید و بگذارید خنک شود. بعد آن را بچلانید و به سیخ بکشید و کباب کنید. ◀ این کباب را در پشت کوه یزد درست می‌کنند. در آن صفحات البته جوجهٔ رسمی به کار می‌برند.

کباب آزون برون (استرژن)



آزون برون کبابی باید کاملاً تازه باشد، وگرنه بوی زهم تندی خواهد داشت. گاهی فیلهٔ ماهی را در مایه‌ای از آب لیمو و روغن و نمک و فلفل می‌خوابانند، ولی به نظر نگارنده آزون برون تازه نیازی به خواباندن ندارد. فیلهٔ ماهی را به سیخ بکشید یا روی شبکهٔ سیمی بگذارید، با قلم مو کمی کرهٔ آب کرده روی آن بمالید و در کباب‌پز یا روی آتش زغال کباب کنید. ◀ با چند نیمهٔ نارنج یا لیمو و نان تازه سرسفره بگذارید.

کباب راشگو



۴-۵ نفر

- | | |
|----------|----------------------|
| ۱ | ماهی راشگو، پاک‌کرده |
| ۱ | پیاز، رندیده |
| ۲ قاشق | آب لیموی تازه |
| ۱ پیمانه | خامه |
| | نمک و فلفل |

ماهی را هندی بُر (← صفحه ۲۹۲) کنید، سپس اندکی نمک و فلفل پاشید. خامه را با پیاز و آب لیمو مخلوط کنید، روی ماهی بریزید و زیر و رو کنید. ۳۰ دقیقه در یخچال بخوابانید. سپس به سیخ بکشید یا روی شبکه سیمی بگذارید و در کباب پز یا روی آتش زغال کباب کنید. « کباب راشگو را با یکی از انواع سس سفید (← صفحه ۵۹۶-۵۹۷) و نان تازه یا سیب زمینی آب پز غلتانده در کره و جعفری ساطوری سر سفره بگذارید.

کباب ماهی به شیوه کامبوج

۲-۳ نفر



فیله ماهی	۲۵۰ گرم
سیر، کوبیده	۳-۴ پر
کاهو، برگ برگ	۱ بسته
بادام زمینی، بوداده، پوست گرفته، نیم کوب	۱ پیمانه
براده نارگیل	۱ قاشق
خیار، پوست گرفته، قلمی بریده	۱
فلفل سبز تند، ساطوری	۲-۳
نعنای تازه، ساطوری	نیم پیمانه
جوانه ماش	۱ پیمانه
شکر	۱ قاشق م
زنجبیل، ساییده	۱ قاشق م
خامه	۲ قاشق
سرکه	۲ قاشق
آب لیموی تازه	۴ قاشق
نمک	

ماهی را روی شبکه سیمی بگذارید و ۱۰ دقیقه روی شعله گاز آتش بدهید، سپس بردارید، اندکی نمک پاشید و بگذارید خنک شود.

سیر، زنجبیل، فلفل سبز، نارگیل، خامه، شکر، آب لیمو و سرکه را با هم مخلوط کنید و در پیاله بریزید. خیار و کاهو و جوانه ماش را در دیس بچینید، ماهی را در بشقاب بگذارید و بادام زمینی و نعنا را روی آن بریزید. با نان لواش نرم یا تافتون تازه سر سفره بگذارید. آداب خوردن این غذا به این صورت است: یک تکه نان برمی داریم، یک برگ کاهو و یک برش خیار و چند رشته جوانه و یک تکه ماهی روی آن می گذاریم، یک قاشق مرباخوری از مایه توی پیاله روی این ها می ریزیم، نان را لقمه می کنیم و گاز می زنیم تا ببینیم چه می شود.

کارسکی

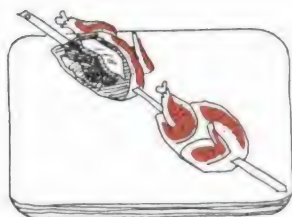


کارسکی نوعی کباب بره قفقازی یا روسی است که در سال‌های گذشته در چند تا از رستوران‌های تهران، که سابقه یا مدیریت روسی داشتند، تهیه می‌شد و مشتری فراوان داشت. گوشت کارسکی راسته دنده بره است، یعنی راسته‌ای که همراه با دنده دوشقه می‌شود و هر شقه را به صورت یک پارچه به سیخ می‌کشند و پس از چرب کردن با اندکی کره آب کرده روی آتش زغال کباب می‌کنند. بره کارسکی بره شیری است، به طوری که دنده‌های آن از ۲-۳ چوب کبریت پهن‌تر نیست و یک شقه از راسته آن همراه با کمی چلو ساده یا کمی تره بار پخته خوراک یک نفر است. دستور کارسکی به همین سادگی است که گفته شد، جز این که آتش زغال باید تیز باشد تا رویه راسته و نوک دنده‌ها اندکی زغالی شود ولی توی گوشت آب‌دار بماند.

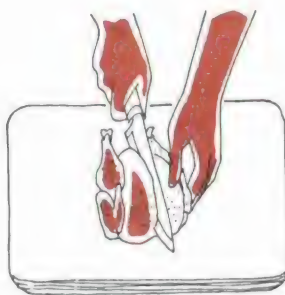
کباب بلدرچین



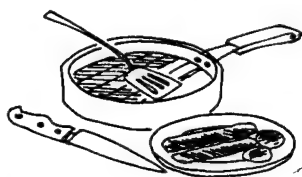
بلدرچین پاک کرده و شسته و خشک کرده را اندکی نمک و فلفل بپاشید و ۲-۳ ساعت بخوابانید. سپس از پهنای دوشقه کنید، از درازا به سیخ بکشید، و پس از چرب کردن با کمی کره آب کرده روی آتش زغال کباب کنید. برای هر نفر خورنده یک بلدرچین در نظر بگیرید. البته کسانی هستند که ممکن است دو یا سه بلدرچین بخورند؛ هر نفر از این طایفه را باید دو یا سه نفر به حساب آورد.



... و از درازا به سیخ بکشید



بلدرچین را از پهنای دوشقه کنید...



فصل هشتاد و سوم: کباب دیگ، کباب تابه (استیک و خانواده)

گوشت خرد کرده یا چرخ کرده را اگر بدون آب یا چاشنی در تابه یا دیگ حرارت دهیم، در روغن خود سرخ می‌شود. این گوشت سرخ کرده را کباب تابه یا کباب دیگ می‌نامند. غالباً در تابه یا دیگ را می‌بندند و مدتی گوشت را روی آتش ملایم می‌پزند؛ به این ترتیب گوشت در بخار خود حرارت می‌بیند و حالت گوشت پخته را پیدا می‌کند.

کباب حسینی

۶-۷ نفر



۱ کیلو	گوشت گوسفند، گردویی
۱ کیلو	پیاز نقلی، درسته
۲-۳	فلفل دلمه‌ای، تخم گرفته، حلقه حلقه
۵-۶	گوچه فرنگی، دو نیم کرده
	نمک و فلفل

▼ **کباب حسینی** در واقع نوعی تاس کباب است، که گوشت آن را به سیخ (شاخه‌های نازک انجیر یا انار) می‌کشند و در دیگ می‌پزند. معلوم نیست آن حسینی که این کباب از او به یادگار مانده که بوده است، ولی می‌دانیم که کباب او نه تنها در ایران رایج بوده بلکه به خارج هم صادر شده است. استاد آشپزی به نام نورالله، آشپز شاه عباس اول، در رساله *مادة الحیوة* پس از نام بردن از چند گونه کباب می‌نویسد: «و این اقسام کباب را استاد حسین خان کبابی بسیار به نزاکت طبخ می‌نمود که در تاریخ نهصد و نود و دو [هجری قمری] به رحمت الهی واصل شد.» (آشپزی دوره صفوی، تهران ۱۳۶۰، صفحه ۲۰۱). بعید نیست کباب حسینی یادگار همان استاد باشد. البته در زمان آن استاد از گوچه فرنگی خبری نبوده است.

گوشت این کباب، چون در واقع نوعی تاس کباب است، باید از بُرش‌های چربی‌دار گوسفند (سردست، سینه، قلوه‌گاه) انتخاب شود، وگرنه حالت خشک و کاه ماندگی پیدا می‌کند. اگر برای این

کباب راسته یا مغز ران به کار می‌برید باید یکی دو پارچه دنبه هم خرد کنید و لای کُنج‌های گوشت به سیخ بکشید تا بافت گوشت را نرم کند.

به هر سیخ ۵-۶ کُنج گوشت و پیاز یک در میان بکشید. (سیخ باید کوتاه باشد تا در دیگ جا بگیرد؛ پیش از شروع کار سیخ‌ها را ۲-۳ ساعت در آب بخیسانید.)

یک لایه گوجه فرنگی در دیگ بچینید. سیخ‌های کباب را روی این لایه بگذارید، نمک و فلفل بپاشید، فلفل دلمه‌ای و باقی گوجه فرنگی را روی گوشت بچینید. باز نمک و فلفل بپاشید. در دیگ را ببندید و گوشت را روی آتش ملایم به مدت ۳ ساعت بپزید. سر بزنید، هرگاه لازم باشد اندکی آب جوش از کنار دیواره دیگ اضافه کنید. در پایان پخت تمام آب باید کار رفته باشد.

◀ کباب را با سیخ در دیس بگذارید و تره بار پخته را دور آن بریزید. با نان یا چلو ساده یا کته سر سفره بگذارید.

کباب حسینی هندی



۶-۷ نفر

گوشت گوسفند، گردویی	۱ کیلو
پیاز نقلی، پوست گرفته، دو نیم کرده	۱۵-۱۰
پیاز، ساطوری	۱
سیر، کوبیده	۲-۱ پُر
ماست	۱ پیمانه
زنجبیل، ساییده	۱ قاشق م
فلفل قرمز، ساییده	۲-۱ قاشق چ
زرد چوبه	۱ قاشق م
کره	۴-۳ گردو
نمک و فلفل	

گوشت و پیاز نقلی را یک در میان به سیخ چوبی بکشید و نمک و فلفل بپاشید. کره را در دیگ روی آتش ملایم داغ کنید و پیاز خرد کرده را در آن تفت بدهید تا طلایی شود. زرد چوبه، فلفل، سیر و زنجبیل را اضافه کنید و یک چرخ بدهید. سیخ‌های کباب را در دیگ کنار هم بگذارید و چند دور در کره بغلتانید تا سرخ شود. ماست را بزنید و روی کباب بریزید. در دیگ را ببندید و ۱-۲ ساعت بپزید تا گوشت نرم شود. سر بزنید، هرگاه لازم باشد کمی آب جوش اضافه کنید. در پایان پخت کباب باید به روغن بنشیند.

◀ کباب را با سیخ در دیس بچینید و با نان و چلو ساده یا کته سرسفره بگذارید.

کباب قشقایی

۵-۴ نفر



۱ کیلو گوشت گوسفند، گردویی

۱ پیاز، چارچاق

۳-۲ نان لواش

روغن

نمک و فلفل

گوشت را با پیاز و ۵-۶ پیمانه آب در دیگ روی آتش تیز به جوش بیاورید. کف گوشت را بگیرید، اندکی نمک و فلفل اضافه کنید، آتش را کم کنید، در دیگ را ببندید و ۲ ساعت یا کمی بیشتر بپزید تا گوشت نرم شود، ولی له نشود. در پایان پخت باید آب گوشت تمام شود، وگرنه در دیگ را بردارید و آتش را کمی تیز کنید؛ سپس بردارید و کنار بگذارید.

یک پیمانه روغن در تابه بزرگی روی آتش ملایم داغ کنید. نان را به اندازه‌ای که در تابه جا بگیرد بپزید و در روغن سرخ کنید (خشک نشود)، سپس با کفگیر بردارید و در سینی بگذارید. گوشت پخته را در روغن داغ بگذارید و بچرخانید تا سرخ شود. با کفگیر بردارید و روی نان سرخ کرده بگذارید. داغ سرسفره ببرید.

◀ این کباب را با نان یا چلو ساده یا باقلا پلو و مانند آن می‌توان خورد.

لوله کباب



▼ لوله کباب یا کباب انگشتی یا کباب لقمه‌ای نوعی کباب کوبیده کوچک و ارزان بود که کمتر در خانه‌ها و بیشتر در کوچه‌ها و سرگذرها تهیه و خورده می‌شد، و امروز کمابیش فراموش شده است. در خیابان‌ها این کباب را مشکل بتوان زنده کرد، ولی در خانه‌ها این کار کاملاً عملی است. گوشت لوله کباب را می‌توان از گوسفند یا گوساله یا مخلوطی از این دو انتخاب کرد؛ نگارنده مخلوط را توصیه می‌کند. (باید به یاد بیاوریم که تهیه کنندگان لوله کباب همه جور آشغال گوشت را در مایه کباب خود به کار می‌بردند، بنابراین مایه آن‌ها هم نوعی مخلوط گوسفند و گوساله بود؛ شما البته مخلوط خوب به کار خواهید برد.)

به ۱ کیلو گوشت چرخ کرده ۱ پیاز درشت رنده‌شده و کمی نمک و فلفل اضافه کنید و آن را ۵-۴ دقیقه بمالید. سپس دست خود را در یک کاسه آب بزنید، به اندازه یک تخم مرغ کمتر از

مایه کباب بردارید و آن را میان دو کف دست به صورت میله‌ای به کلفتی و درازی انگشت میانی درآورید. کباب‌ها را در سینی آماده آتش دادن بچینید.

چند سیخ پهن (سیخ کباب کوبیده) را روی آتش زغال (یا شعله گاز) کنار هم بچینید و آتش را باد بزنید تا سیخ‌ها داغ شود. لوله کباب را روی سیخ‌ها بگذارید، چند بار بغلتانید، و پس از ۲-۳ دقیقه بردارید. با کمی سبزی شسته و ساطوری (تره، پیازچه، شاهی) لای چندلا نان لواش پیچید و به دست خورنده که بالای سر شما منتظر ایستاده است بدهید.

« لوله کباب را در تابه هم می‌توان سرخ کرد؛ برای این کار اول تابه را روی آتش داغ کنید، سپس اندکی روغن در آن بگردانید و کباب را در تابه بگذارید.

« به مایه لوله کباب می‌توان یک پیمانه جعفری ساطوری، ۲-۳ قاشق رب گوجه فرنگی، و اندکی ادویه (زیره و تخم گشنیز یا دارچین و میخک، ساییده) اضافه کرد. به لوله کباب اعیانی چند زرده تخم مرغ هم می‌زنند، ظاهراً برای افزایش مقدار کلسترول.

کباب تابه‌ای قلوه و جوجه (اسپانیا)



۳-۴ نفر

۶	قلوه گوسفند، پاک کرده، دونیم کرده
۲	سینه مرغ، خرد کرده
۱	کف دست
۱-۲	دنبه، ورقه ورقه
۱-۲	سیر، کوبیده
نیم کیلو	بولاغ اوتی* یا کاهوی رشته رشته
۲	تخم مرغ
۳-۲	قاشق سرکه
نیم پیمانه	روغن زیتون
	گرد نان
	نمک و فلفل

* یا «سبزی چشمه» نوعی سبزی خودروست که گاهی در سبزی فروشی‌ها به دست می‌آید.

سرکه را با سیر و کمی نمک و فلفل و ۲ پیمانه آب مخلوط کنید، قلوه را ۲ ساعت در این مایه بخوابانید، سپس ۱ بار با آب گرم و ۲-۳ بار با آب سرد بشویید و خرد کنید. چند سیخ چوبی را در آب بخیسانید. تخم مرغ را در پیاله بشکنید و بزنید. بولاغ اوتی یا کاهو را در یک دیس پهن کنید.

سینه مرغ و قلوه و دنبه را یک در میان به سیخ بکشید، نمک و فلفل بپاشید، در تخم مرغ بزنید،

وگرد نان بپاشید. سپس روغن زیتون را در تابه روی آتش ملایم داغ کنید. آتش را تیز کنید و سیخ کباب را ۸-۱۰ دقیقه در روغن بغلتانید تا سرخ شود. روی بولاغ اوتی یا کاهو نمک و فلفل بپاشید و سیخ های کباب را روی این بستر سبز بخوابانید. داغ سر سفره ببرید. ◀ این کباب را می توانید بدون تخم مرغ و گرد نان روی آتش زغال یا در کباب پز آتش بدهید.

کباب انگشتی کشمیری



گوشت گوسفند، چرخ کرده	نیم کیلو
پیاز کوچک، رندیده	۱
سیر، کوبیده	۱-۲ پر
گشنیز، ساطوری	یک چهارم پیمانه
کره	۲-۳ گردو
آرد	۲ قاشق
زیره، ساییده	۱ قاشق چ
تخم گشنیز، ساییده	۱ قاشق چ
دارچین، ساییده	۱ قاشق چ
فلفل قرمز، ساییده	۱ قاشق چ
زنجبیل، ساییده	۱ قاشق چ
سیاه دانه، درسته	۱ قاشق م
میخک، ساییده	اندکی
جوزبویا، ساییده	اندکی
نمک و فلفل	

▼ بابر، یکی از نواده های تیمور لنگ و نخستین پادشاه سلسله گورکانی هند، شمال هندوستان را به تصرف در آورد ولی چیزی نمانده بود که از کار خودش پشیمان شود، چون که او به غذاها و میوه های ایران عادت داشت، و از این ها در قلمرو جدید او خبری نبود، به طوری که او در شرح حال خودش شکایت می کند که «گوشت خوب [یعنی گوشت گوسفند ایرانی] ندارند، انگور نیست، خربزه نیست، آب یخ نیست، غذا و نان خوب در بازارهای شان پیدا نمی شود...»، ولی خدمه دربار ایرانی او به زودی این مشکلات را حل کردند و با ترکیب غذاهای ایرانی و ادویه هندی مکتب آشپزی تازه ای به وجود آوردند که امروز به نام آشپزی هندی شناخته می شود. این کباب انگشتی ظاهراً یکی از نخستین ابتکارهای دربار بابر است، و هنوز گویا به همان شکل قدیمش در کشمیر درست می شود.

نیمی از کره را در تابه کوچکی روی آتش ملایم داغ کنید و پیاز را ۵-۶ دقیقه در آن تفت بدهید. سیر را اضافه کنید و کمی بچرخانید. آرد را اضافه کنید و بچرخانید تا اندکی رنگ بگیرد. بردارید و با گوشت و اندکی نمک و فلفل در بادیه بریزید.

تابه را باز روی آتش بگذارید، باقی کره را در آن داغ کنید و همه ادویه را ۱۰-۱۵ ثانیه در آن تفت بدهید. بردارید و روی گوشت بریزید. گشنیز ساطوری را اضافه کنید، گوشت را چنگ بزنید و ۱۰-۱۲ دقیقه بمالید، سپس به صورت میله‌هایی به اندازه انگشت آدمیزاد درآورید و در سینی بچینید.

این کباب را از روی دستور لوله کباب (← صفحه ۱۱۹۸) آتش بدهید.

گوشت بره با پوشش پنیر (فرانسه)



۵-۶ نفر

۱ کیلو	گوشت بره، گردویی
۲	تخم مرغ
نیم پیمانه	پنیر سفت، رنده شده
۲-۳ گردو	کره
۱	لیمو، ورقه ورقه
	آرد
	گرد نان
	نمک و فلفل

تخم مرغ را در بشقاب ته گود بشکنید و کمی بزنید. گوشت را نمک و فلفل بپاشید، در آرد بغلتانید، در تخم مرغ بزنید، سپس در مخلوط پنیر رنده شده و گرد نان بغلتانید. کره را در تابه روی آتش ملایم بگردانید تا داغ شود. آتش را کمی تیز کنید. گوشت را در کره سرخ کنید. با کفگیر بردارید و در دیس بگذارید. ورقه‌های لیمو را دور ظرف بچینید.

استیک و بیفتک



بیف در زبان انگلیسی یعنی گوشت گاو، استیک هم در انگلیسی قدیم به معنای کباب بوده است؛ بنابراین بیف استیک یعنی کباب گوشت گاو. فرانسوی‌ها این کلمه را به صورت بیفتک درآورده بودند، ولی معلوم نیست چرا در سال‌های اخیر از این کار خود پشیمان شده‌اند و به همان بیف استیک یا استیک خالی برگشته‌اند. آنچه در این میان به ما مربوط می‌شود این است که استیک از گوشت ناحیه پشت شقه گوساله (پشت ماز یا راسته) درمی‌آید، از شانه گرفته تا بیخ ران، و هر

برشی از آن در تقسیم‌بندی گوشت بر حسب برش‌فرنگی مشخصات و نام خاصی دارد. (توجه داشته باشید که گوساله ما گاو جوان فرنگی است و گوساله فرنگی را ما گوساله شیری می‌نامیم.)

در میان ما استیک تقریباً منحصر است به راسته گوساله که به صورت ورقه‌های نسبتاً نازک بریده می‌شود. این ورقه‌ها را یا به همین صورت در تابه می‌اندازند یا از ماشین دندان‌داری که آن را «بیفتک‌زن» می‌نامیم می‌گذرانند، که ورقه گوشت را به صورت نیم‌جویده درمی‌آورد. (گذراندن گوشت از ماشین بیفتک‌زن کاری است غیر بهداشتی، زیرا که اگر چرخ دنده این ماشین مرتباً شسته و گندزدایی نشود جای بسیار مناسبی برای رشد انواع میکروب‌های خطرناک خواهد بود و هر پارچه گوشتی را که از آن بگذرد آلوده می‌کند.) این نوع استیک در فرنگستان تقریباً منسوخ شده است، چون آشپزها و خورندگان استیک یک پارچه دست نخورده را ترجیح می‌دهند. در هر حال، گوشت استیک هم مانند کباب باید اخته (بیات) شده باشد، یعنی از ۳ تا ۱۵ روز در سردخانه یا یخچال مانده باشد.

راسته اخته شده به رنگ سرخ تیره مایل به قهوه‌ای است و در قیاس با راسته تازه، که رنگ گلی درخشانی دارد، ممکن است زیاد دل‌انگیز به نظر نیاید، ولی باید دانست که راسته تازه کم‌مزه است و در تابه خودش را جمع می‌کند و چغیر می‌شود. از جنس گوشت گذشته، سفتی بسیاری از استیک‌ها به این جهت است که گوشت آن‌ها چنان که باید اخته نشده است.

آتش دادن استیک



استیک را به دو صورت درست می‌کنند: در تابه یا روی شبکه آهنی بالای آتش (گریل)، و در هر دو صورت اندکی روغن به کار می‌رود. بهترین تابه برای استیک تابه چدنی یا لعابی یا مسی ضخیم و سنگین است، که حرارت را نگه می‌دارد و یک نواخت پخش می‌کند. کف تابه باید کاملاً صاف باشد.

برای هر نفر خورنده از ۱۰۰ تا ۱۵۰ گرم گوشت می‌توان در نظر گرفت. کلفتی گوشت استیک ممکن است از ۲ تا ۴ سانتی‌متر باشد، و البته استیک هر چه کلفت‌تر باشد مرغوب‌تر به شمار می‌رود. استیک را در ۴ درجه از پختگی (یا نپختگی) درست می‌کنند: نیمه خام یا «آبی» (bleu)، خون‌دار (saignant)، آب‌دار (à point) و مغز پخت (bien cuit)؛ فرنگی‌ها غالباً استیک نیمه خام و خون‌دار را ترجیح می‌دهند؛ به نظر می‌رسد که ذائقه ما ایرانی‌ها به استیک آب‌دار و مغز پخت بیشتر راغب است.

مدت پخت استیک به کلفتی قطعه گوشت و تیزی آتش بستگی دارد؛ استیک کوبیده یا کاردی چون نازک است در مدت کوتاهی پخته می‌شود و اگر بیش از آن آتش بیند خشک خواهد شد. برای پختن یک قطعه استیک ۲۰۰ گرمی به کلفتی ۲-۳ سانتی‌متر در تابه چدنی داغ به ۴ صورت بالا،

مدت زمان‌های زیر لازم است:

نیمه خام	۲ دقیقه:	هر رو	۱ دقیقه
خون دار	۴ دقیقه:	هر رو	۲ دقیقه
آب دار	۸ دقیقه:	هر رو	۴ دقیقه
مغز پخت	۱۰ دقیقه:	هر رو	۵ دقیقه

روغن بهتر است از نوعی باشد که حرارت زیاد را تحمل کند، مانند روغن بادام زمینی. مقدار روغن باید همین قدر باشد که کف تابه را چرب کند. اول تابه را داغ کنید، سپس اندکی روغن بریزید و بگردانید؛ پیش از آن که روغن دود کند گوشت را در تابه بیندازید. با گوشت ور نروید، فقط پس از گذشت زمان لازم آن را برگردانید. آتش باید در ابتدا نسبتاً تیز باشد؛ پس از انداختن گوشت در تابه آتش را اندکی کم کنید. نمک را در پایان پخت یا سر سفره روی استیک بپاشید، چون نمک باعث جمع شدن بافت گوشت و بیرون زدن خونابه آن می‌شود. فلفل را می‌توان در هنگام پخت پاشید. استیک را باید در آخرین دقیقه‌های پیش از صرف غذا در تابه انداخت و داغ سر سفره برد. (بسیاری از آشپزها استیک را در تابه و در حال جلز و ولز کردن سر سفره می‌برند.)

« استیک معمولاً به نوعی سس یا با یکی از انواع کره فرانسوی (← صفحه ۵۶۱-۵۶۴) همراه است. یکی دورنگ تره بار پخته، مانند سیب زمینی سرخ کرده یا تنوری یا کمی برنج (کته یا دمی) و نان سفره استیک را کامل می‌کند. روشن است که همه این‌ها را باید از پیش آماده کرد.

استیک ساده



راسته را یکی دو ساعت بیرون یخچال بگذارید تا حرارت فضای آشپزخانه را بگیرد، سپس آن را به صورت ورقه‌هایی به کلفتی ۱-۲ سانتی‌متر ببرید (تیغه کارد عمود بر بافت گوشت باشد). یک تابه سنگین را روی آتش تیز داغ کنید و برای هر تکه استیک به اندازه ۱ قاشق مرباخوری روغن در تابه بریزید. پیش از آن که روغن دود کند استیک را در تابه بگذارید. پس از مدت لازم برگردانید و باز به همین اندازه آتش بدهید. (برای مدت پخت نگاه کنید به جدول بالا.) در پایان پخت نمک و فلفل بپاشید، بردارید و در دیس بگذارید.

استیک لُر تا

۳-۴ نفر

نیم کیلو فیله یا راسته گوساله، یک پارچه
 ۷-۸ برگ کاهو
 ۱ دسته کوچک شوید، با ساقه



۳-۲ گردو کره، نرم نمک و فلفل

▼ این نوعی خوراک روسی است که نگارنده آن را از شادروان لرتا نوشین، هنرمند و بازیگر مشهورِ تئاتر ایران، یاد گرفته است و در اینجا به نام ایشان به ثبت می‌رساند.

گوشت را با کره چرب کنید، اندکی نمک و فلفل بپاشید، و در یک تابه دردار بگذارید. سپس کاهو و شوید را روی گوشت بچینید، تابه را روی آتش ملایم بگذارید و در آن را ببندید. پس از ۱۵-۲۰ دقیقه بردارید و گوشت را با سبزی به دیس منتقل کنید.

◀ این استیک را روس‌ها با کاشا (← صفحه ۸۳۷) یا پوره سیب زمینی سر سفره می‌گذارند.

استیک فلفل

۴-۵ نفر



نیم کیلو راسته گوساله
۳-۲ قاشق فلفل سیاه، زبر
نیم پیمانه خامه
روغن
نمک

گوشت را به صورت ۴ تکه استیک به کلفتی ۲-۳ سانتی متر ببرید، در ۱-۲ قاشق فلفل سیاه زبر بغلتانید و نیم ساعت بخوابانید.

تابه را روی آتش تیز داغ کنید، ۱ قاشق روغن بریزید، و پیش از آن که روغن دود کند استیک را در تابه بگذارید و آتش را اندکی کم کنید. پس از ۲-۳ دقیقه برگردانید. پس از ۲-۳ دقیقه دیگر نمک بپاشید، بردارید و در دیس بگذارید.

خامه را در تابه بریزید، با کاردک چوبی کف تابه را بتراشید و با خامه مخلوط کنید. تابه را روی استیک خالی کنید. باقی مانده فلفل را روی خامه بپاشید.

استیک مغز پخت



▼ این دستور برای کسانی است که می‌خواهند استیک‌شان هم کلفت باشد و هم نرم و آب دار، ولی خون نداشته باشد - شرایطی که معمولاً با هم سازگار نیستند.

یک تکه راسته به وزن ۱۵۰ گرم و به کلفتی ۴-۵ سانتی متر انتخاب کنید. تابه دردار کوچکی را روی آتش تیز بگذارید تا داغ شود. یک قاشق روغن در تابه بریزید. پس از لحظه‌ای یک تکه از چوب کبریت را در آب بزنید و در روغن بیندازید، هر گاه جوشید روغن آماده است. استیک را در روغن بگذارید و پس از لحظه‌ای آتش را کمی پایین بکشید. پس از ۳ دقیقه استیک را برگردانید. پس از ۳ دقیقه دیگر آتش را خاموش کنید و در تابه را بگذارید. پس از ۲ دقیقه در را بردارید و آتش را روشن کنید. هر طرف استیک را ۳۰ ثانیه دیگر روی آتش تیز سرخ کنید و بردارید.

◀ اگر تابه دردار نباشد استیک را ۲ دقیقه در ورق آلومینیوم بپیچید و باز به تابه برگردانید.

بیفتک پژوانس (جنوب فرانسه)



۴-۵ نفر

گوشت بی چربی، چرخ کرده	نیم کیلو
سیر، کوبیده	۳-۴ پر
جعفری، ساطوری	نیم پیمانه
قارچ، ساطوری	۱۰۰ گرم
تخم مرغ	۱
آرد	
روغن زیتون	
نمک و فلفل	

سیر را با قارچ روی گوشت بریزید. تخم مرغ را روی گوشت بشکنید. نمک و فلفل بپاشید. گوشت را چنگ بزنید و مخلوط کنید، سپس به صورت شامی مانند در آورید و در آرد بزنید.

۲-۳ قاشق روغن زیتون در تابه روی آتش تیز داغ کنید و شامی‌ها را در روغن بگذارید. پس از ۲-۳ دقیقه برگردانید و پس از ۲-۳ دقیقه دیگر بردارید.

شامی‌ها را در دیس بچینید و باز اندکی نمک و فلفل بپاشید و با جعفری آرایش کنید. داغ سرسفره ببرید.

بیفتک آلزاس (شرق فرانسه)



۶ نفر

گوشت بیفتکی	۶ تکه
پیاز، حلقه حلقه	۲
تخم مرغ	۶

۳-۲ گردو کره

نمک و فلفل

تابه را داغ کنید و کره را در آن بیندازید و بگردانید تا آب شود. پیاز را در کره تفت بدهید تا بلوری شود. بیفتک را روی پیاز بیندازید، پس از ۳-۴ دقیقه برگردانید، پس از ۳-۴ دقیقه دیگر روی هر بیفتک یک تخم مرغ بشکنید و بگذارید ببندد. (تخم مرغ‌ها را ۲-۳ ساعت پیش‌تر از یخچال درآورید.) نمک و فلفل بپاشید و با تابه سر سفره ببرید.

« مدت پخت بیفتک را می‌توانید بر حسب میل خود کم یا زیاد کنید. بسته به ذوق و سلیقه شخصی، هر روی استیک (یا بیفتک) را از ۱ تا ۵ دقیقه سرخ می‌کنند.

بیفتک روی شبکه (گریل)



چند تکه راسته گوساله را به کلفتی ۲ سانتی‌متر بپزید و نیم ساعت در ۱-۲ قاشق روغن بخوابانید. سپس شعله یا زغال زیر شبکه آهنی را روشن کنید تا شبکه داغ شود. تکه‌های گوشت را روی شبکه بگذارید و هر روی آن را بر حسب سلیقه از ۲ تا ۵ دقیقه آتش بدهید، سپس بردارید و در دیس بگذارید. روی هر بیفتک ۱-۲ فندق کره خالص یا سس کره بگذارید. (برای انتخاب سس کره نگاه کنید به صفحه ۵۶۱-۵۶۴).

آنتروکت روی شبکه



آنتروکت (entrecôte) راسته میان دو دنده در بخش بالای قفسه سینه گوساله است، و چون با رگه‌های چربی همراه است نیازی به خواباندن در روغن ندارد؛ ولی چون کلفتی آن به ۳-۴ سانتی‌متر می‌رسد مغز پخت شدن آن زمان بیشتری می‌برد. البته باید مواظب بود زیاد روی آتش نماند، وگرنه خشک می‌شود.

از روی دستور بیفتک روی شبکه (← بالا) درست کنید و روی هر آنتروکت ۲ فندق کره بگذارید. (برای انتخاب کره نگاه کنید به کره‌های فرانسوی، صفحه ۵۶۱-۵۶۴)

آنتروکت تابه‌ای



از روی دستور استیک ساده (← صفحه ۱۲۰۳) درست کنید. برای مغز پخت شدن هر آنتروکت بر حسب اندازه آن از ۴ تا ۸ دقیقه یا کمی بیشتر وقت در نظر بگیرید. روی هر آنتروکت ۱-۲ فندق کره بگذارید.

استیک با سس مکزیکی



۴ نفر

گوشت استیک	۴ تکه
گوجه فرنگی، پوست کنده، خرد کرده	۱
تخم مرغ سفت، خرد کرده	۱
فلفل قرمز تازه، ساطوری	۱
گشنیز، ساطوری	۳-۴ قاشق
آوکادو	۱
لیمو	۱
سرکه	۱-۲ قاشق
روغن زیتون	
نمک و فلفل	

گوشت را فلفل بپاشید و نیم ساعت بخوابانید. آوکادو را دو نیم کنید و هسته اش را در آورید، گوشتش را با قاشق پتراشید و با چنگال له کنید. لیمو را آب بگیرید.

آوکادو، گوجه فرنگی، تخم مرغ، فلفل قرمز و گشنیز را در ظرف سس بریزید، سرکه و آب لیمو و ۴-۵ قاشق روغن زیتون را اضافه کنید و زیر و رو کنید.

یک تابه سنگین روی آتش تیز بگذارید تا داغ شود. ۲ قاشق روغن زیتون بریزید و بگردانید. پیش از آن که روغن دود کند استیک را در تابه بیندازید و پس از ۲-۳ دقیقه برگردانید. پس از ۲-۳ دقیقه دیگر نمک بپاشید و بردارید. سس آوکادو را در ظرف جدا کنار استیک بگذارید.

- ◀ با تره بار پخته، سیب زمینی پخته یا سرخ کرده، و نان سفید یا سیاه سر سفره ببرید.
- ◀ مدت پخت استیک را بر حسب میل خود می توانید کم یا زیاد کنید.
- ◀ آوکادو باید رسیده باشد؛ نشانه آوکادوی رسیده هسته قهوه ای است.

استیک تری یاکی (ژاپن)



روی استیک کمی سیر کوبیده بمالید و فلفل سیاه بپاشید. اندکی روغن در تابه داغ کنید و استیک را در تابه بگذارید. پس از ۲ دقیقه برگردانید و ۲ دقیقه دیگر آتش بدهید. سپس با قلم مو هردو روی آن را سس تری یاکی (← صفحه ۵۹۳) بمالید و باز آتش بدهید تا خشک شود. استیک را در بشقاب بگذارید و ۱-۲ قاشق سس تری یاکی داغ روی آن بدهید. بشقاب را با کاهوی رشته رشته، خیار و هویج رندیده، و ورقه گوجه فرنگی آرایش کنید.

« جوجه استیک تیری یاکی (ژاپن): از روی دستور استیک تیری یاکی (← صفحه ۱۲۰۷) درست کنید، جز این که به جای راسته گوساله سینه مرغ به کار می‌برید.

استیک تاتار



۴ نفر

گوشت، چرخ کرده	نیم کیلو
پیاز، حلقه حلقه نازک یا ساطوری	۲
زرده تخم مرغ	۴
ترخون و جعفری، ساطوری	۳-۴ قاشق
کاهوی پیچ	۱ بسته
تره، ساطوری	۲ پیمانه
خیارشور، ساطوری	۲
روغن زیتون	۴ قاشق
گرد کاری	اندکی
سس گوجه فرنگی (← ۵۸۸-۵۹۰)	
خردل	
نمک و فلفل	

▼ فرنگی‌ها به جای تاتار یا تترمی گویند تارتار، و مدعی هستند که خوردن گوشت خام را از آن قوم یاد گرفته‌اند و این غذا را «استیک تارتار» می‌نامند. این غذا شاید به نظر بسیاری از ما دل‌انگیز نیاید، ولی تجربه نگارنده می‌گوید بیشتر کسانی که جرأت امتحان کردن آن را به خود می‌دهند مشتری همیشگی آن می‌شوند. گوشت این استیک باید از راسته یا فیله یا مغز ران گوساله انتخاب شود و مطلقاً بدون چربی و رگ و ریشه باشد. برای اطمینان خاطر، بهتر است این گوشت را شخصاً چرخ کنید. این استیک بدون سبزی و گرد کاری هم خورده می‌شود.

گوشت را با ترخون و جعفری و روغن زیتون و گرد کاری با نمک و فلفل در بادیه بریزید و با چنگال مخلوط کنید. (چنگ نزنید تا گوشت از ریخت نیفتد و حالت خمیری پیدا نکند.) برگ‌های کاهو را در کنار ۴ بشقاب بگذارید. گوشت را ۴ بخش کنید و هر بخش را در کنار برگ کاهو به شکل گنبد مانند در آورید. وسط هر گنبد را چال کنید و یک زرده تخم مرغ در آن بیندازید (یا با نیمه پوست تخم مرغ روی گوشت بگذارید — تخم مرغ را پیش از شکستن بشوید). پیاز و خیارشور و تره را در بشقاب‌ها تقسیم کنید. در هر بشقاب کمی سس گوجه فرنگی و خردل بریزید. بعضی‌ها دوست دارند کمی پیاز رنده‌ده به استیک تاتار اضافه کنند. اگر بخواهید این کار را بکنید،

پیاز را در کنار استیک بگذارید و هنگام خوردن با آن مخلوط کنید، و گرنه رنگ استیک تیره می‌شود.

تورندو با سس قارچ (فرانسه)



۴-۵ نفر

- | | |
|---------------------|----------|
| گوشت تورندو (← زیر) | نیم کیلو |
| پیاز، ساطوری | ۱ |
| سیر، کوبیده | ۲-۱ پُر |
| قارچ، ورقه ورقه | ۱۲۰ گرم |
| رب گوجه فرنگی | ۲-۱ قاشق |
| سبزی خشک*، کف مال | ۱ قاشق چ |
| آرد | ۲ قاشق |
| کره | ۳ گردو |
| روغن | |
| نمک و فلفل | |

* ترخون و مرزه خشک.

▼ **تورندو (tournedo)** استیک کوچکی است که از بخش نسبتاً باریک فیله گوساله بریده می‌شود، به پهنای ۴-۵ سانتی‌متر و کلفتی حدود ۲ سانتی‌متر. تورندو را از روی دستور استیک ساده (← صفحه ۱۲۰۳) درست کنید و با قارچ خرد کرده و سرخ کرده همراه با تکه‌های نان سرخ کرده در کره یا کروتن (← صفحه ۶۱۳) سر سفره بگذارید.

۲ گردو کره دردیگچه روی آتش ملایم داغ کنید و پیاز را در آن تفت بدهید تا بلوری شود. سیر را اضافه کنید و یک چرخ بدهید. ۲ قاشق آرد بریزید و بچرخانید تا کمی رنگ بگیرد. رب گوجه فرنگی و سبزی خشک و اندکی نمک و فلفل با یک پیمانه آب اضافه کنید و با قاشق چوبی هم بزنید تا سس غلیظ شود.

باقی کره را در تابه کوچکی روی آتش ملایم داغ کنید و قارچ را ۴-۵ دقیقه در آن تفت بدهید تا کمی سرخ شود. تابه را در دیگچه خالی کنید و هم بزنید. دیگچه را روی آتش بسیار کم داغ نگه دارید.

یک تابه سنگین بزرگ روی آتش تیز بگذارید تا داغ شود. ۱-۲ قاشق روغن در تابه بریزید و بگردانید. پیش از آن که روغن دود کند تکه‌های تورندو را در تابه بیندازید. پس از ۲-۳ دقیقه برگردانید. پس از ۲-۳ دقیقه دیگر نمک و فلفل بزنید و بردارید. تورندو را در دیس بگذارید و سپس قارچ داغ را روی آن بدهید.

◀ با نان سفید یا سیاه، سیب زمینی پخته یا سرخ کرده، و چند رنگ تره بار پخته سر سفره ببرید.

استیک ترش و شیرین (اسپانیا)



۴-۳ نفر

نیم کیلو	فیله گوساله
۵-۴	پیاز، حلقه حلقه
نیم پیمانه	برگ نعنا تازه
۴-۳ قاشق	سرکه
۳-۲ قاشق	عسل
۴-۳ گردو	کره
	نمک و فلفل

فیله را روی تخته بیندازید و با کارد عمود بر درازای فیله آن را ۴-۳ قسمت کنید (یا ۴-۳ تکه فیله استیک آماده بخرید).

۳-۲ گردو کره در تابه روی آتش ملایم داغ کنید و پیاز را در آن تفت بدهید تا بلوری شود. ۳-۲ قاشق سرکه اضافه کنید و ۳-۲ دقیقه بچرخانید، سپس عسل را اضافه کنید و بچرخانید تا کمی رنگ بگیرد. بردارید و گرم نگه دارید.

یک گردو کره در تابه استیک پزی روی آتش ملایم داغ کنید. استیک را در تابه بیندازید و پس از ۴-۳ دقیقه برگردانید. پس از ۴-۳ دقیقه دیگر نمک و فلفل بپاشید، با قاشق سوراخ دار بردارید و در دیس داغ کرده بگذارید.

پیاز داغ ترش و شیرین را در دیس پهن کنید و استیک را روی آن بگذارید. ۲-۱ قاشق سرکه روی کره باقی مانده در تابه استیک بریزید و روی آتش داغ کنید. با کاردک چوبی کف تابه را بتراشید و روی استیک بدهید. ظرف استیک را با برگ نعنا آرایش کنید.

◀ مردم اسپانیا این استیک را با سیب زمینی (تنوری یا آب پز) و تره بار پخته سر سفره می گذارند (برای انتخاب تره بار نگاه کنید به تره بار پای خوراک، صفحه ۳۲۰-۳۳۸).

فیله مینیون



فیله مینیون (filet mignon) از انتهای باریک فیله بریده می شود و اندازه آن از تورندو (← صفحه ۱۲۰۹) کوچک تر است. از روی دستور استیک ساده (← صفحه ۱۲۰۳) درست کنید. زمان پخت فیله مینیون به واسطه لطافت گوشت آن کوتاه تر است. برای هر خورنده ای ۴-۳ تکه فیله مینیون در نظر بگیرید.

تورندو با سس ترخون و گشنیز (فرانسه)



۴-۵ نفر

گوشت تورندو (← ۱۲۰۹)	نیم کیلو
پیاز، ساطوری	۱
سیر، کوبیده	۲-۱ پُر
زرده تخم مرغ	۲
ترخون و گشنیز، ساطوری	۴-۳ قاشق
سس گوجه فرنگی (← ۵۸۸-۵۹۰)	نیم پیما نه
فلفل سیاه، زبر	۱ قاشق
سرکه	نیم پیما نه
کره، آب کرده	۴-۳ گردو
روغن	نیم پیما نه
نمک	

گوشت را در فلفل زیر بغلتانید و نیم ساعت بخوابانید. پیاز و سیر را در دیگچه بریزید. سرکه را با نیم پیما نه آب، سس گوجه فرنگی و اندکی نمک اضافه کنید و روی آتش کم بگذارید تا بجوشد و آب آن تمام شود. بردارید و بگذارید خنک شود.

زرده تخم مرغ را با ۲ قاشق آب و اندکی نمک بزنید و در دیگ بر دیگ (بَن ماری) داغ کنید. کره را کم کم اضافه کنید و با قاشق چوبی هم بزنید تا سسی مانند مایونز غلیظ به دست آید. ترخون و گشنیز را با پیاز و سیر پخته اضافه کنید و هم بزنید. گرم نگه دارید.

یک تابه سنگین جادار را روی آتش تیز داغ کنید. ۱-۲ قاشق روغن در تابه بریزید و بگردانید. پیش از آن که روغن دود کند تورندو را در تابه بیندازید. پس از ۲-۳ دقیقه برگردانید، و پس از ۲-۳ دقیقه دیگر نمک بپاشید و بردارید.

سس را در ظرف جداگانه کنار ظرف تورندو بگذارید.

« با نان سفید، سیب زمینی پخته یا سرخ کرده، و تره بار پخته سرسره بگذارید.

شاتوبریان کبابی



۱ نفر

شاتوبریان	۱۵۰-۲۰۰ گرم
روغن	۱-۲ قاشق
نمک و فلفل	

▼ شاتوبریان (chateaubriand) بُرشی است از انتهای کُلفتِ فیلۀ گوساله، که ممکن است تانیم کیلو وزن داشته باشد. این برش را به چند استیک تقسیم می‌کنند و هر کدام را یک شاتوبریان می‌نامند. شاتوبریان را معمولاً به دو صورت کبابی و تابه‌ای آتش می‌دهند؛ صورت اول شاتوبریان گِریه (grillé) و صورت دوم شاتوبریان متردوتل (maitre d'hotel) نامیده می‌شود.

هر دو روی شاتوبریان را روغن بمالید و نمک بپاشید و هر روی آن را ۳-۵ دقیقه روی شبکه آهنی (گریل) آتش بدهید، سپس اندکی نمک بپاشید و بردارید. در بشقاب داغ سر سفره بگذارید.

◀ شاتوبریان کبابی معمولاً با سیب زمینی قلمی (← صفحه ۱۳۷۶) و گوجه فرنگی کبابی (← صفحه ۱۱۷۹) سر سفره می‌آید.

شاتوبریان تابه‌ای

۱ آدمیزاد

شاتوبریان (← بالا) ۱۵۰-۲۰۰ گرم
۱ گردو کرۀ متردوتل (← ۵۶۴)
۱ گردو کرۀ ساده
نمک و فلفل



▼ این نوع شاتوبریان را خودِ فرانسوی‌ها شاتوبریان متردوتل می‌نامند. متردوتل به زبان فرانسوی به معنای مدیر هتل یا رستوران است، ولی اینجا منظور نوعی کره است که روی شاتوبریان گذاشته می‌شود.

کرۀ ساده را در تابه بیندازید و روی آتش ملایم داغ کنید. آتش را تیز کنید، شاتوبریان را در تابه بگذارید و هر روی آن را ۳-۴ دقیقه آتش بدهید. (هنگام آتش دادن گوشت را سیخونک نزدیک، و گرنه خوانبۀ آن راه می‌افتد.) سپس شاتوبریان را با کفگیر به بشقاب داغ منتقل کنید، نمک و فلفل بپاشید و کرۀ متردوتل را روی آن بگذارید.

◀ این شاتوبریان را معمولاً با سیب زمینی استانبولی پخته و در کره غلتانده با اسفناج آب‌پز و چلانده سر سفره می‌گذارند.

قرمه روی نان

۴-۶ نفر

نیم کیلو گوشت گوسفند، چرخ کرده



نیم کیلو گوشت گوسفند، فندقی
 ۲-۱ پیاز، ساطوری
 نیم کیلو توه، ساطوری
 ۱ قاشق چ فلفل قرمز، ساییده
 نیم کیلو ماست، چکیده
 ۱ قاشق م نعنائ خشک
 ۱ نان تافتون یا سنگک
 روغن
 نمک و فلفل

۲-۱ قاشق روغن دردیگچه روی آتش ملایم داغ کنید و پیاز را در آن تفت بدهید تا طلایی شود. گوشت چرخ کرده و فندقی را اضافه کنید و با قاشق چوبی بچرخانید تا سرخ شود. ۱ پیمانه آب اضافه کنید و به جوش بیاورید. آتش را کم کنید، نمک و فلفل بزنید، در دیگچه را ببندید و ۱ ساعت بپزید تا گوشت به روغن بنشیند. اگر لازم شد اندکی آب اضافه کنید. نان را به شکل چند سه گوش یا چارگوش کوچک بپزید. نیم پیمانه روغن در تابه روی آتش ملایم داغ کنید و تکه های نان را در آن سرخ کنید. بردارید و گرم نگه دارید. تره را در روغن تفت بدهید و اندکی نمک و فلفل بپاشید.

نیمی از ماست را روی دیس پهن کنید و نان سرخ کرده را روی آن بچینید. باقی ماست، تره، و گوشت را به ترتیب روی نان بگذارید. با فلفل قرمز و نعنائ خشک آرایش کنید.

شنیتسل، اسکالوپ



اسکالوپ یعنی ورقه نازک گوشت، به ویژه گوشت گوساله شیری. (یادآوری می کنیم که آنچه ما گوساله می نامیم در اصطلاح آشپزی فرنگی گاو جوان است، و گوساله فرنگی را ما گوساله شیری می نامیم. بنابراین در آشپزی فرنگی هرگاه به اسکالوپ گوساله اشاره می شود منظور ورقه نازک گوشت گوساله شیری است که در ردیف گوشت های سفید به شمار می رود.) اسکالوپ از غذاهای خاص ایتالیاست و آنجا به چندین صورت درست می شود، از جمله به صورت هایی که در این بخش می آید.

اسکالوپ با زنجبیل و لیمو



- ۱ قاشق زنجبیل، ساییده
 ۱ قاشق فلفل سیاه، زبر
 ۲ لیمو، ورقه ورقه
 ۲-۱ گردو کره
 نمک

کره را در تابه استیک روی آتش ملایم داغ کنید، سپس آتش را تیز کنید و اسکالوپ را در کره داغ بگذارید. پس از ۲-۳ دقیقه برگردانید، و پس از ۲ دقیقه دیگر از تابه بردارید. زنجبیل و فلفل را با اندکی نمک در تابه بریزید، با کاردک چوبی کف تابه را بتراشید و مایه توی تابه را با زنجبیل و فلفل مخلوط کنید. (اگر لازم باشد یکی دو قاشق آب یا آب قلم اضافه کنید.) مایه توی تابه را روی اسکالوپ بدهید، ورقه های لیمو را روی اسکالوپ یا کنار آن بچینید و سر سفره ببرید.

« اسکالوپ را با نان سفید یا سیب زمینی سرخ کرده سر سفره بگذارید.

شنیتسل وینی



- ۲ تکه اسکالوپ (← ۱۲۱۳)
 ۱ تخم مرغ
 ۲-۳ گردو کره
 گرد نان
 آرد
 نمک و فلفل

▼ شنیتسل (Schnitzel) غذای خاص شهر وین است (بعضی مراجع آشپزی عقیده دارند که شنیتسل باید فقط در وین خورده شود، یا اگر نشد در خانه هم مانعی ندارد). این غذا را با چند جور گوشت سفید درست می کنند، از جمله اسکالوپ گوساله شیری یا سینه مرغ.

اسکالوپ را لای کاغذ مومی یا نایلون روی تخته کمی بکوبید. تخم مرغ را در بشقاب ته گود بشکنید و با ۱ قاشق آب ولرم و اندکی نمک و فلفل بزنید. اسکالوپ را آرد بپاشید، تکان بدهید و در مایه تخم مرغ بغلتانید، سپس روی آن گرد نان بپاشید. باز در تخم مرغ بزنید، گرد نان بپاشید و کنار بگذارید. کره را در تابه استیک بیندازید و روی آتش ملایم داغ کنید. شنیتسل را در کره داغ بگذارید و

پس از ۳-۴ دقیقه برگردانید. پس از ۳-۴ دقیقه دیگر از تابه بردارید و داغ سر سفره ببرید.
 ◀ شنیٹسل را داغ با تره بار پخته (هویج، نخود سبز، کلم دکمه‌ای) سر سفره ببرید.
 ◀ در رستوران‌های تهران رسم بر این بوده است که یک تخم مرغ نیمرو هم روی شنیٹسل بگذارند. نگارنده نمی‌داند این رسم چرا رایج شده است؛ شاید آشپزها گمان می‌کرده‌اند که خورندگان شنیٹسل نیاز به تقویت دارند؛ در هر حال این کار را توصیه نمی‌کند، چون او هم مانند مردم وین عقیده دارد که پوسته شنیٹسل باید خشک و ترد باشد.

اسکالوپ با خامه و ترخون



اسکالوپ (← ۱۲۱۳)	۴ تکه
ترخون، ساطوری	۲-۳ قاشق
سرکه انگور	۱-۲ قاشق
خامه	نیم پیمانه
کره	۱-۲ گردو
نمک و فلفل	

کره را در تابه استیک روی آتش ملایم داغ کنید، سپس آتش را تیز کنید و اسکالوپ را در کره داغ بگذارید. پس از ۲-۳ دقیقه برگردانید و پس از ۲ دقیقه دیگر از تابه بردارید.
 کف تابه را با کاردک چوبی بتراشید و سرکه را اضافه کنید. پس از آن که سرکه جوشید خامه را اضافه کنید، نمک و فلفل بپاشید و هم بزنید. مایه تابه را روی اسکالوپ بدهید و با ترخون آرایش کنید.
 ◀ اسکالوپ را با نان سفید یا سیب‌زمینی سرخ کرده سر سفره بگذارید.

اسکالوپ با قارچ و خامه



اسکالوپ (← ۱۲۱۳)	۴ تکه
پیاز، رنده	۱ قاشق
قارچ، ورقه ورقه	۱۰۰ گرم
خامه	نیم پیمانه
کره	۱-۲ گردو
نمک و فلفل	

کره را در تابه استیک روی آتش ملایم داغ کنید، سپس آتش را تیز کنید و اسکالوپ را در کره بگذارید. پس از ۲-۳ دقیقه برگردانید و پس از ۲ دقیقه دیگر از تابه بردارید و در دیس گرم بگذارید.

پیاز را در تابه بریزید و روی آتش ملایم چند چرخ بدهید. قارچ را اضافه کنید و ۲-۳ دقیقه بچرخانید. نمک و فلفل پاشید. خامه را اضافه کنید و هم بزنید تا داغ شود، سپس روی اسکالوپ بدهید.

اسکالوپ با پنیر و گوجه فرنگی



۴-۵ نفر

اسکالوپ (← ۱۲۱۳)	نیم کیلو
سیر، کوبیده	۲-۱ پر
گوجه فرنگی، پوست کنده، خرد کرده	۳-۲
جعفری و ریحان، ساطوری	نیم پیما
قارچ، ورقه ورقه	۱۰۰ گرم
پنیر سفت، رنده	نیم پیما
کره	۳-۲ گردو
آرد	
نمک و فلفل	

اسکالوپ را به صورت تکه‌های ۳-۲ سانتی متری ببرید و در آرد بغلتانید. کره را در تابه دردار روی آتش ملایم داغ کنید. اسکالوپ را ۳-۴ دقیقه در کره تفت بدهید، سپس قارچ و سیر و گوجه فرنگی را اضافه کنید و ۳-۴ دقیقه بچرخانید. نمک و فلفل پاشید و هم بزنید. پنیر را با جعفری و ریحان روی اسکالوپ پاشید، و زیر و رو کنید.

گوشت بره با جعفری و لیمو (فرانسه)



۵-۶ نفر

گوشت بره، گردویی	۱ کیلو
جعفری، ساطوری	۲ پیما
آب لیموی تازه	۳-۲ قاشق
کره	۳-۲ گردو
روغن	
نمک و فلفل	

کره را با یک قاشق روغن در دیگچه روی آتش ملایم آب کنید. گوشت را ۷-۸ دقیقه در کره و روغن تفت بدهید تا رنگش برگردد. یک قاشق از جعفری را کنار بگذارید و باقی جعفری را با آب لیمو در دیگچه بریزید، نمک و فلفل بزنید و ۴-۵ دقیقه دیگر بچرخانید. پیش از کشیدن دیس را در فر داغ کنید، و پس از آن جعفری کنار گذاشته را روی گوشت بپاشید. با نان سفید و تره بار پخته سر سفره بگذارید.

کُتلت دسته دار



کُت (côte) در زبان فرانسوی به معنای دنده است، و کُتلت (côtelette) اصطلاحاً بُرشی از گوشت راسته یا پشت مازۀ چارپا (به ویژه بره و گوسفند و گوساله) است که با قسمتی از مهره پشت و دنده همراه باشد؛ بنابراین مفهوم «دسته»، که همان دنده باشد، در خود کلمه «کُتلت» مندرج است. این برش را برهنه یا با پوششی از تخم مرغ و گرد نان در تابه سرخ می کنند. کُتلت برهنه غالباً روی آتش زغال یا شبکه آهنی و شعله گاز یا توی کباب پز هم آتش داده می شود، و در واقع همان کباب دنده است. برای سرخ کردن و کباب کردن کُتلت نگاه کنید به استیک ساده (صفحه ۱۲۰۳). برای دادن پوشش تخم مرغ و گرد نان به کُتلت، نگاه کنید به شنیٹسل وینی (صفحه ۱۲۱۴). اما تحقیقات نگارنده نشان می دهد که اخیراً بر اثر مساعی برخی از قصاب ها و «شف» های محترم تهران کُتلت دسته دار شکل دیگری پیدا کرده است؛ به این معنی که پارچه راسته را از دنده جدا می کنند، به طوری که فقط گوشه ای از آن به تیه دنده بند است؛ سپس راسته را با کوبیدن پهن و نازک می کنند. نتیجه عبارت است از کُتلت دسته دار جدید یا در واقع شنیٹسلی که مانند دستمال گردگیری به یک دسته آویزان است، و این دسته جز مزاحمت برای آشپز و خورنده هیچ نقشی ندارد. با توجه به مراتب بالا، نگارنده از علاقه مندان به کُتلت دسته دار تقاضا می کند با بریدن آخرین رشته پیوند راسته و دنده این شکل ناساز کُتلت را از صفحه روزگار محو کنند.





فصل هشتاد و چهارم: بریان، تنوری

تنوری کردن، یعنی پختن گوشت چارپا یا پرنده یا ماهی در حرارت خشک بدون شعله، یکی از قدیم‌ترین اشکال پخت و پز است، و چنان که نام آن نشان می‌دهد این کار پس از پختن نان در تنور گرم صورت می‌گرفته است. امروز فرگاز جانشین تنور شده است، و از آنجا که حرارت فر بسیار بهتر از تنور قابل تنظیم است، این از مواردی نیست که باید از منسوخ شدن یک وسیله کهن تأسف بخوریم. بریان کردن در اصل به معنای تنوری کردن گوشت یا پرنده پخته بوده است، اگرچه امروز گوشت یا پرنده پخته یا نیم‌پزی که در روغن سرخ شده باشد هم نوعی بریان به شمار می‌رود. مرغ پرورشی امروزی را به واسطه زودپز بودن می‌توان بدون پختن در فر حرارت داد و بریان کرد.

رُسییف

۴-۵ نفر

۱ پارچه گوشت رسییف، پاک کرده
نمک و فلفل



▼ **رُسییف (rosbif فرانسوی)** در اصل غذایی است انگلیسی (roast beef، گوشت گاو بریان) که از بُرش بالای قفسه سینه (دنده همراه با راسته) به شکل تنوری تهیه می‌شود. این بُرش را می‌توان پیچید و بانخ بست، یا دامن ورقه مانند آن را برید و بخش قطور آن را به صورت آزاد (نبسته) در فر گذاشت (← نقشه شقه گوساله، صفحه ۲۳۶). وزن این بُرش به عرض آن (شمار دنده‌ها) و اندازه چارپا بستگی دارد؛ می‌توان گفت از هر کیلو رسییف همراه با تره بار غذای ۷-۸ نفر خورنده در می‌آید.

فر را روی بالاترین درجه داغ کنید. هنگام پاک کردن گوشت، لایه چربی روی گوشت را بر ندارید. گوشت را در سینی فر لبه بلند بگذارید، به طوری که دنده رو به پایین باشد. سینی را در

طبقهٔ وسط فریگذارید و درجهٔ فرا روی ۱۹۰ درجهٔ سانتی‌گراد بیاورید. برای هر کیلو گوشت حدود ۴۵ دقیقه مدت پخت در نظر بگیرید. چند بار سر بزنیید و از آب و روغنی که در سینی جمع می‌شود روی گوشت بدهید.

رسیف را نمک و فلفل بپاشید و درسته در دیس بگذارید، و دور دیس، یا در ظرف جداگانه، تره‌بار پخته (نخود سبز، لوبیا سبز، کلم دکمه‌ای) بچینید.

« برای درست کردن نوعی سُس از آب و روغن باقی مانده در سینی فر نگاه کنید به صفحهٔ ۱۲۲۵.

ژیگوی فرانسوی (۱)



۲ کیلو	ران گوسفند، پاک کرده
۳ پیمانه	آب قلم گوسفند (← ۳۴۹)
۴-۵ پر	سیر، پوست گرفته
۴-۳ گردو	کره، نرم
	نمک و فلفل

▼ منظور از ژیکوی فرانسوی ران درستهٔ گوسفند است که شامل ماهیچه و قلم و کعب ران می‌شود. (وزن ران ممکن است از ۲ کیلو کمتر یا بیشتر باشد.)

توجه داشته باشید که گوسفند فرانسوی بی‌دنبه (زل) است و چربی‌اش در بافت این گوشت پخش شده است؛ در نتیجه ران این گوسفند بسیار چرب‌تر و زودپزتر از گوسفند ایرانی است. به این جهت پختن ژیکوی فرانسوی (یعنی ران گوسفند) در ایران آسان نیست، و شاید به همین دلیل است که در ایران «ژیگو» شکل دیگری پیدا کرده است.

نکتهٔ دیگر این است که فرانسوی‌ها ژیکورا خون‌دار یا سرخ (روژه) برمی‌دارند، و حال آن که ما عموماً گوشت را مغز پخت می‌پسندیم و به ژیکوی خون‌دار رغبتی نشان نمی‌دهیم.

به هر حال در فرانسه برای پخت هر کیلو ژیکوی خون‌دار ۱۵ دقیقه و هر کیلو ژیکوی مغز پخت ۳۰ دقیقه در نظر می‌گیرند. ما باید این دورقم را به ترتیب حدود ۲۵ دقیقه و ۵۰ دقیقه در نظر بگیریم و برای جلوگیری از خشک شدن گوشت یک ظرف بزرگ آب در طبقهٔ پایین فر بگذاریم.

برای جبران کمبود چربی ران گوسفند باید نه تنها مقداری کره روی گوشت بمالیم (این کار در فرانسه هم معمول است) بلکه همراه با پره‌های سیر مقداری کره (یا دنبه) هم در سوراخ‌های گوشت بگذاریم، و حتی اگر مقدور باشد کرهٔ آب‌کرده را با سرنگ بلند به چند جای گوشت تزریق کنیم. به این ترتیب ژیکویی به دست می‌آید که در لطافت دست کمی از ژیکوی فرانسوی ندارد و از لحاظ مزه از آن هم بسیار بهتر است.

با کارد نوک تیز چند جای گوشت را به عمق ۲ بند انگشت سوراخ کنید و پره‌های سیر را همراه با مقداری کره یا دنبه در این سوراخ‌ها بگذارید. نمک و فلفل بپاشید و باقی کره را با دست روی گوشت بمالید.

فر را روی ۲۳۰ درجه سانتی‌گراد گرم کنید و ژیکورا روی سینی در طبقه وسط فر بگذارید. یک ظرف پراز آب هم در طبقه پایین فر بگذارید تا فضای فر را مرطوب کند. آب قلم را در دیگچه روی آتش کم داغ نگه دارید (یا در فر بگذارید) و در جریان پخت چند بار با ملاقه از این آب روی ژیکو بدهید.

برای آزمایش پختگی ژیکو یک سوزن بلند در آن فرو کنید و در آورید. اگر از جای سوزن خونابه بیرون زد، ژیکو خون‌دار است؛ اگر آب بی‌رنگ بیرون زد ژیکو مغز پخت است. ژیکوی فرانسوی را معمولاً با پوره سیب زمینی و لوبیاسبز و پیاز پخته و تفت داده در کره سر سفره می‌گذارند.

ژیکوی فرانسوی (۲)

۸-۱۰ نفر



۲ کیلو	ران گوسفند، پاک کرده
۴-۵ پر	سیر، پوست گرفته
۳-۴ قاشق	کارامل عسلی (← ۲۱۳)
۱ دسته کوچک	چارسبزی *
	روغن
	نمک و فلفل
	* جعفری، کرفس، ترخون، نعنا.

هنگام خریدن گوشت از قصاب بخواهید قلم ران را کوتاه کند تا ران در دیگ جا بگیرد. با کارد نوک تیز چند جای گوشت را به عمق ۲ بند انگشت سوراخ کنید و پره‌های سیر را در این سوراخ‌ها بگذارید. با نخ پرک ران را محکم ببندید.

۳-۴ قاشق روغن در دیگ جاداری روی آتش تیز داغ کنید. گوشت را در روغن بگذارید و چند بار بغلتانید تا رویه آن طلایی شود.

۱ پیمانه آب داغ در دیگ بریزید، دسته چارسبزی را در دیگ بیندازید، روی گوشت نمک و فلفل بپاشید، آتش را کم کنید و در دیگ را ببندید و گوشت را ۲ ساعت بپزید. چند بار سر بزنید، هرگاه لازم باشد کمی آب جوش اضافه کنید. در پایان پخت باید به اندازه ۲ پیمانه آب در دیگ بماند.

فر را روی ۲۳۰ درجه سانتی‌گراد کنید. ژیکورا از دیگ در آورید و روی سینی فر بگذارید.

کارامل را با قلم مو روی ژیکو بمالید و سینی را ۱۰-۱۲ دقیقه در طبقه بالای فر بگذارید، همین قدر که رویه ژیکو طلایی شود.

◀ برای انتخاب تریه بار پای ژیکو نگاه کنید به فصل تریه بار (صفحه ۳۲۰-۳۳۸).

◀ مرحله کارامل زدن و در فر گذاشتن ژیکورا می توان حذف کرد.

ژیکوی بُریده



۲ کیلو مغزوان گوساله*
۱ بته سیور، پوست گرفته
۱ دسته کوچک چارسبزی*

روغن

نمک و فلفل

* گوشت این ژیکو اگر شکل کشیده داشته باشد، کار بریدن

آن آسان تر و بهتر انجام می گیرد.

* جعفری، کرفس، ترخون، نعنا.

گوشت را پاک کنید، بشویید و خشک کنید، با نوک کارد از چند جا سوراخ کنید و در هر سوراخ یک پر سیر بگذارید، سپس با نخ پرک آن را محکم ببندید. هنگام بستن سعی کنید شکل کشیده ای در جهت بافت گوشت به ژیکو بدهید تا سپس بتوانید کارد را عمود بر کشیدگی ژیکو بگذارید و آن را ورقه ورقه بپزید.

گوشت را از روی دستور ژیکوی ایرانی (← صفحه ۱۰۷۶) در روغن بفلتانید و سرخ کنید، سپس نمک و فلفل پاشید، یک پیمانه آب جوش بریزید و دسته چارسبزی را اضافه کنید، در دیگ را ببندید و گوشت را ۲ ساعت بپزید. آتش باید به اندازه ای باشد که آب در ته دیگ ریزجوش بزند. چند بار سر بزنید، هرگاه آب تمام شد کمی آب جوش اضافه کنید.

در پایان پخت ژیکو را از دیگ بیرون بیاورید و کنار بگذارید تا خنک شود. هنگام کشیدن غذا، نخ آن را باز کنید، کارد بُرش را در یک سر ژیکو عمود بر درازای آن بگذارید و ژیکورا هر چه نازک تر ورقه ورقه کنید. یک دیس دم دست داشته باشید و ورقه ها را دسته دسته به دیس منتقل کنید، به طوری که ژیکو در دیس کمابیش شکل اصلی خود را نگه دارد.

برای گرم کردن این ژیکو کافی است آب آن را (یا سسی را که از آن آب درست می کنید) داغ کنید و روی ژیکو بدهید.

درجه پختگی این ژیکو مانند استیک بسته به سلیقه خورندگان است، اگر چه در میان ما ژیکوی نیم پز یا خون دار کمتر خورنده دارد.

« نگارنده سیب زمینی استانبولی (پخته، پوست گرفته، غلتانده در کره داغ)، هویج و شلغم (پخته، کارامل زده)، اسفناج (آب پز، چلانده، کره زده)، و لبورا به عنوان تره بار پای ژیکو توصیه می کند (و شما را از گوجه فرنگی خام و جعفری بی مصرف بر حذر می دارد).

ژیکوی بره



۱ کیلو	ران بره، پاک کرده
۶-۵ پر	سیر
۷-۶	گوجه فرنگی
۲-۱ قاشق	سبزی خشک*، کف مال
۳-۲ گردو	کره، آب کرده
	روغن
	نمک و فلفل

* نعنا، جعفری، ترخون، مرزه و اندکی آویشن (سبزی تازه کوبیده هم می توان به کار برد).

سبزی را در کره بریزید، مخلوط کنید و به گوشت بمالید. گوشت را در ورقه آلومینیوم یا نایلون بپیچید و ۴-۵ ساعت بیرون یخچال بگذارید.

فررا روی ۲۳۰ درجه سانتی گراد داغ کنید. ۲-۳ قاشق روغن در سینی فر بریزید، سیر را (پوست نگرفته) در سینی بگذارید و ران بره را نمک و فلفل بپاشید و روی سیر بخوابانید. سینی را در طبقه وسط فر بگذارید. برای ژیکوی خون دار ۶۰ دقیقه و برای ژیکوی مغز پخت ۹۰ دقیقه وقت در نظر بگیرید. چند بار از آب و روغنی که در سینی جمع می شود روی ژیکو بدهید. ۱۵ دقیقه پیش از پایان پخت گوجه فرنگی را کنار ژیکو بگذارید. از آب و روغن ژیکو روی گوجه فرنگی هم بدهید.

در پایان پخت، ژیکو را از فر بیرون بیاورید، در ورقه آلومینیوم (فویل) بپیچید، و بگذارید ۱۰-۱۵ دقیقه بماند. هنگام کشیدن، ژیکو را درسته در دیس بگذارید و گوجه فرنگی را دور آن بچینید.

دنده بره (فرانسه)

۳ نفر



۶ دنده بره، به هم پیوسته
۱ پیمانه آب قلم (← ۳۴۹)

سیر، کوبیده	۳-۲ پر
جعفری، ساطوری	۴-۳ قاشق
گرد نان	۲ قاشق
خردل	۱ قاشق
کره	۳-۲ گردو
روغن زیتون	۳-۲ قاشق
نمک و فلفل	

روغن را در کاسه بریزید و خردل و گرد نان و سیر را با اندکی نمک و فلفل اضافه کنید و هم بزنید. این مخلوط را روی گوشت بمالید.
 فر را روی ۲۰۰ درجه سانتی گراد داغ کنید. گوشت را در سینی فر بگذارید، نیمی از کره را آب کنید و روی گوشت بدهید. گوشت را نیم ساعت در طبقه وسط فر بگذارید.
 گوشت را از فر بیرون بیاورید (اگر خواستید با کارد دنده‌ها را از هم جدا کنید) و در دیس بگذارید. آب قلم را در سینی فر بریزید و با کاردک چوبی کف سینی را بتراشید و با آب قلم مخلوط کنید. این سس را با باقی مانده کره و جعفری ساطوری داغ کنید و روی دنده‌ها بدهید.
 با نان سفید، سیب زمینی پخته یا تنوری، و تره بار پخته سر سفره بگذارید.

بره تنوری با سیب زمینی (فرانسه)

۷-۸ نفر



بره شیری	۱ شقه
سیب زمینی، پوست گرفته، ورقه ورقه	۱ کیلو
سیر، کوبیده	۲-۱ پر
خردل	۴-۳ قاشق
سبزی خشک*، کف مال	۲-۱ قاشق
شیر	۱ لیتر
کره، نرم	۴-۳ گردو
نمک و فلفل	

* مرزنجوش یا نعنا، جعفری، ترخون، مرزه، کرفس کوهی و اندکی آویشن.

فر را روی ۲۲۰ درجه سانتی گراد داغ کنید. سیر را به کف سینی فر لبه بلند بمالید، سیب زمینی را در سینی فرش کنید، نمک و فلفل بزنید و شیر را روی آن بریزید. نیم ساعت در طبقه وسط فر بگذارید.

خردل و کره و سبزی را با هم مخلوط کنید و به گوشت بمالید. سینی سیب زمینی را از فر بیرون بیاورید، شقۀ بره را روی آن بخوابانید، سینی را باز در فر بگذارید و گوشت را ۵۰-۶۰ دقیقه بپزید. پس از ۳۰ دقیقه اول گوشت را برگردانید. این گوشت را می‌توان در همان سینی فر سر سفره آورد، یا سیب زمینی را در دیس بزرگی کشید و گوشت را روی آن گذاشت.

شانهٔ بریان ساده

۸-۱۰ نفر



۲ کیلو شانهٔ یک پارچه، پاک کرده

۱ پیاز، رندیده

روغن

نمک و فلفل

پیاز را با ۵-۶ قاشق روغن مخلوط کنید و با دست روی گوشت بمالید. فر را روی ۱۸۰ درجهٔ سانتی‌گراد داغ کنید. ۳-۴ ورق آلومینیوم (فویل) روی میز آشپزخانه پهن کنید و گوشت را وسط آن بگذارید، سپس ورق را مانند بقچه دور گوشت ببیچید، به طوری که آب گوشت از آن بیرون نریزد. گوشت پبیچیده را در سینی و سینی را در طبقهٔ وسط فر بگذارید. ۱-۲ ساعت در فر بپزید تا گوشت نرم شود. پس از کشیدن گوشت در دیس نمک و فلفل بپاشید. « با تره بار پخته (نخود سبز، لویا سبز، کلم دکمه‌ای) و نان سر سفره بپزید.

شانهٔ بریان با سرکه و ادویه



۲ کیلو کول یا کت گوساله، پاک کرده

۱ پیاز، رندیده

۲ پیاز، خرد کرده

۴-۵ هویج، پوست گرفته، خرد کرده

۱-۲ شلغم، پوست گرفته، خرد کرده

۱ ساقه کرفس، خرد کرده

۲ قاشق چار ادویه*، ساییده

۲ قاشق شکر

۲-۳ گردو کره

سرکه

نمک

* دارچین، میخک، فلفل بهار، فلفل سیاه به مقدار برابر.

▼ شانه بریان ترجمه لفظ چک رُست (chuck roast) انگلیسی است. منظور از شانه یا به اصطلاح قصاب‌ها کول یا کت، بُرش زیر گردن و بالای دست است (← نقشه شقه گوساله، صفحه ۲۳۶). این برش را، به دو صورت پیچیده و بسته یا آزاد (نبسته) در فر بریان می‌کنند. برای هر کیلو گوشت ۴۰-۴۵ دقیقه زمان پخت در نظر بگیرید.

گوشت را در ظرف درداری بگذارید. ادویه و پیاز رندیده را با ۲ قاشق نمک روی گوشت بپاشید. آن قدر سرکه بریزید که روی گوشت را بگیرد. گوشت را دست کم ۱۲ ساعت در این مایه بخوابانید، سپس در آورید و در آب کش بگذارید. مایه را نگه دارید. فر را روی ۱۴۰ درجه سانتی‌گراد داغ کنید.

گوشت را در سینی فر لبه بلند بگذارید. مایه سرکه را به جوش بیاورید و روی گوشت بریزید. روی سینی و گوشت یک ورقه کلفت آلومینیوم (یا ۲-۳ ورقه نازک) بکشید و در طبقه وسط فر بگذارید.

پیاز خرد کرده را با هویج و شلغم و کرفس از چرخ گوشت بگذرانید. کره را در یک تابه روی آتش ملایم داغ کنید و مخلوط پیاز و هویج و شلغم و کرفس را ۱۰-۱۲ دقیقه در آن تفت بدهید. بردارید و کنار بگذارید.

در پایان پخت گوشت، سینی را از فر در آورید، گوشت را بردارید و آب توی سینی را در کاسه خالی کنید. گوشت را به سینی برگردانید. شکر را در ۴-۵ قاشق از آب گوشت حل کنید و با قلم مو روی گوشت بمالید.

فر را روی درجه بالا داغ کنید و سینی را ۱۰-۱۲ دقیقه در طبقه بالای فر بگذارید تا روی آن برشته شود. سپس سینی را در آورید و گوشت را در دیس بگذارید.

۱ پیمانه از آب گوشت را در تابه بریزید و با تره بار تفت داده به جوش بیاورید. این سُس را در ظرف جداگانه کنار گوشت بگذارید. (اگر بخواهید سس را غلیظ کنید، یک قاشق آرد را در یک گردو کره تفت بدهید تا کمی رنگ بگیرد، سپس در سُس بریزید و ۳-۴ دقیقه بجوشانید.)
 « این رُست را با تره بار پخته داغ سرسره بگذارید و به اندازه مصرف از آن بپزید. باقی مانده را برای ساندویچ، اردور، یا شام و ناهار مختصر در ظرف در بسته در یخچال نگه دارید.

مرغ تندوری (هندوستان)



پیاز، رندیده	۱
سیرو، کوبیده	۳-۲ پر
گَرم مسالا*	۱ قاشق
ماست	۱ پیمانه
کارامل سیاه (← ۲۱۳)	۴-۳ قاشق
فلفل قرمز، ساییده	۲-۱ قاشق چ
فلفل سیاه، ساییده	۲-۱ قاشق چ
زعفران، ساییده	۱ قاشق م
آب لیموی تازه	۲-۱ قاشق
کره	۳-۲ گردو
نمک و فلفل	

* برای گرم مسالا نگاه کنید به صفحه ۲۳۲. به جای آن می‌توانید ۲ قاشق گردکاری به کار برید.

▼ این همان غذای معروفی است که در رستوران‌های هندی و پاکستانی تندوری چیکن و تندوری مورغی، یعنی مرغ تنوری، نامیده می‌شود.

مرغ تندوری غذایی است مناسب مهمانی، به ویژه از این جهت که همه کارهای آن را یک یا دو روز پیش‌تر می‌توان انجام داد و در روز یا شب مهمانی فقط آتش دادن آن می‌ماند، که کار ۳۰ دقیقه است.

مرغ تندوری را، چنان که از نامش پیداست، در خود هندوستان در تنور می‌پزند، یا می‌پختند. درجه حرارت تنور بسیار بالاست، به طوری که مرغ را در ظرف ۱۵-۲۰ دقیقه می‌پزد. بالاترین درجه فرگاز هم این حرارت را ندارد؛ در نتیجه پختن مرغ ۲۰-۲۵ دقیقه یا بیشتر طول می‌کشد، و چون مرغ بر اثر خوابیدن در مایه آب زیادی جذب کرده ممکن است در فر آب بیندازد و چنان که باید با رویه برشته و مغز آب‌دار از کار در نیاید. تجربه نگارنده نشان می‌دهد که اگر تکه‌های مرغ را به سیخ بکشیم و روی زغال فراوان یا در کباب‌پز روی شعله گاز آتش بدهیم مقصود حاصل می‌شود، ولی البته اگر شما فر را روی بالاترین درجه داغ کنید و مرغ را ۲۰-۳۰ دقیقه در طبقه بالای فر بگذارید، نگارنده مانع نخواهد شد؛ فقط یادآوری می‌کند که ران و پای مرغ حدود ۵ دقیقه بیشتر از سینه آتش می‌برد، و این البته در مورد آتش زغال و کباب‌پز هم صادق است.

رنگ نارنجی تندی که روی مرغ تندوری رستوران‌های هندی می‌بینید از ترکیب رنگ غذایی زرد و سرخ است که با قلم مو روی مرغ می‌کشند، یا مرغ را در آن می‌زنند. این رنگ تا آنجا که نگارنده می‌داند، از لحاظ بهداشتی زیانی ندارد، ولی بسیاری از اشخاص از خوردن هر نوع رنگ غذایی پرهیز می‌کنند، و شاید هم حق دارند. در دستور ما زعفران و کارامل جانشین رنگ شده است؛ از ترکیب

این دو، رنگ طلایی بسیار گرمی به دست می آید که اگر از نارنجی هندی بهتر نباشد، بدتر نیست.

پیاز و سیر را با ماست، آب لیمو، گرم مسالا (یا گرد کاری) و فلفل قرمز و فلفل سیاه مخلوط کنید. مرغ را پوست بگیرید، به تکه های درشت (سینه ۲ تکه، ران ۲ تکه) تقسیم کنید. مایه ماست را روی مرغ بریزید، زیر و رو کنید و ۲۴ ساعت یا ۴۸ ساعت در ظرف در بسته دریخچال بخوابانید. روزی دوبار زیر و رو کنید. پیش از آتش دادن مرغ زعفران را در ۲-۳ قاشق آب داغ حل کنید و با کارامل سیاه بیامیزید.

مرغ را ۲-۳ ساعت پیش از آتش دادن از یخچال در آورید. نمک و فلفل بپاشید. هر تکه را بردارید و تکان بدهید تا مایه ماست از آن بریزد، سپس از آمیزه کارامل و زعفران با قلم مو روی مرغ بمالید؛ آنگاه به سیخ بکشید و روی آتش زغال یا در کباب پز آتش بدهید. پس از نیم پز شدن مرغ کمی کره آب کرده روی مرغ بمالید، نمک بزنید و ۳-۴ دقیقه دیگر آتش بدهید.

« مرغ تندوری را با نان هندی (← صفحه ۱۷۶۷) یا نان تافتون تازه و چلو ساده (← صفحه ۷۷۳) و چند جور چنتی و سس فلفل قرمز سر سفره بگذارید.

« توجه داشته باشید که در مهمانی از این غذا به دلیل رنگ و عطر و مزه اش زیاد خورده می شود.

مرغ تنوری



منظور از مرغ تنوری مرغ درسته ای است که در فرگاز (جانشین تنور قدیم) پخته شده باشد. حرارت فر خشک است و مرغ را در واقع بریان می کند. به این دلیل مرغ تنوری را باید از نوع فربه انتخاب کرد تا در حرارت خشک لطافت خود را از دست ندهد. مالیدن کمی کره یا روغن به درون و بیرون مرغ تنوری به لطافت آن کمک می کند.

مرغ تنوری را می توان شکم خالی پخت، یا شکم آن را با مایه ای پر کرد؛ در این صورت آن را مرغ تنوری شکم گرفته می نامیم. مایه توی شکم مرغ گوناگون است؛ دستور ترکیب چند جور مایه توی شکم مرغ در صفحه های ۱۲۲۹-۱۲۳۱ آمده است.

مرغ تنوری را باید یکی دو ساعت پیش از پختن از یخچال بیرون آورد، وگرنه چندین دقیقه از وقت پخت صرف گرم کردن مرغ می شود. پس از در آوردن مرغ از یخچال، درون و بیرون آن را بشویید و خشک کنید، سپس نمک و فلفل بپاشید و بخوابانید.

فر را روی ۲۳۰ درجه سانتی گراد داغ کنید. توی شکم و روی پوست مرغ را به اندازه یک گردو کره یا روغن بمالید، آن را در ظرف نسوز در طبقه وسط فر بگذارید و پس از ۵-۶ دقیقه درجه فر را روی ۱۸۰ درجه سانتی گراد بیاورید. (اگر فر شما سیخ گردان داشته باشد طبعاً مرغ را به سیخ گردان می زنید.)

اگر شکم مرغ را پُر می‌کنید، توجه کنید که مایه توی شکم بیش از سه چهارم گنجایش شکم نباشد، چون که حجم این مایه بر اثر پختن زیاد می‌شود و اگر شکم پر باشد بیرون می‌زند. اگر شکم مرغ خالی باشد، بد نیست که یکی دو قاج سیب زمینی و پیاز و هویج و یکی دوشاخه جعفری، کرفس، شوید یا گشنیز در شکم آن بگذارید تا بوی زهم مرغ را بگیرد؛ پس از پختن مرغ آن‌ها را بیرون بیاورید.

مدت زمان پخت مرغ تنوری به جنس مرغ و اندازه آن بستگی دارد. به طور تقریبی، برای هر نیم‌کیلو از وزن مرغ باید حدود ۳۰ دقیقه در نظر گرفت، و اگر مرغ شکم گرفته باشد، باید ۱۰-۱۲ دقیقه به کل مدت افزود.

آزمایش معمولی پختگی مرغ این است که یک خلال دندان به ران مرغ فرو می‌کنند؛ اگر آب زلال از آن بیرون زد، مرغ پخته است. همچنین پای مرغ را می‌کشند؛ اگر پیوند ران واداده باشد، مرغ پخته است.

ما ایرانی‌ها معمولاً در برابر خامی بیش از پختگی حساسیت نشان می‌دهیم؛ به این معنی که مثلاً اگر مرغی بیش از اندازه پخته باشد متوجه نمی‌شویم، یا سخت نمی‌گیریم، ولی اگر کم پخته باشد آن را نمی‌خوریم. واقعیت این است که پخت هر غذایی اندازه معینی دارد، و اگر از اندازه بگذرد غذا تا حدی ضایع می‌شود. مرغ تنوری هم اگر زیاد حرارت دیده باشد، گوشت آن خشک و سفت خواهد بود.

روشی که معمولاً برای جلوگیری از خشک شدن مرغ تنوری به کار می‌رود این است که آن را در یکی دو ورق آلومینیوم می‌پیچند و سپس در فر می‌گذارند. در این روش ورق آلومینیوم مانند نوعی دیگ عمل می‌کند و مرغ تا حدی بخارپز می‌شود و نرم از کار در می‌آید؛ ولی مرغ تنوری که در حرارت خشک پخته می‌شود مژه دیگری دارد. در هر حال، مدت پخت مرغ پیچیده در آلومینیوم یا کیسه سلوفان را باید ۱۰-۱۲ دقیقه بیشتر در نظر گرفت.

اخیراً در فرنگستان نوعی کیسه سلوفان به بازار آمده است که در کوره پز کردن مرغ به جای ورق آلومینیوم به کار می‌رود و همان خواص را دارد. این کیسه را، که ممکن است به زودی در بازار ایران هم عرضه شود، می‌توان به جای ورق آلومینیوم به کار برد.

برای جلادادن پوست مرغ تنوری، چند قاشق آرد در یک دستمال ململ بریزید و روی مرغ تکان بدهید، آنگاه مرغ را در طبقه بالای فر بگذارید. اگر یک قاشق گرد شکر با آرد مخلوط شود، ذرات شکر روی پوست مرغ به رنگ طلایی در می‌آید. به جای آرد و شکر، می‌توان یکی دو قاشق عسل — یا شهد مربا یا کارامل عسلی — با قلم مور روی مرغ مالید. این کار باید ۱۰-۱۲ دقیقه پیش از پایان پخت انجام گیرد.

آنچه درباره تنوری کردن مرغ گفته شد، درباره اردک و غاز و بوقلمون تنوری هم صادق است، جز این که پوست این‌ها معمولاً چربی کافی دارد که هنگام آتش دیدن آب می‌شود و گوشت را نرم می‌کند، بنابراین مالیدن کره یا روغن لازم نیست.

مایه توی شکم مرغ تنوری



شکم مرغ تنوری را می‌توان با چند نوع مایه پر کرد؛ رایج‌ترین این مایه‌ها در زیر با علامت * مشخص شده‌اند:

* (۱) مایه ایرانی



پایه مایه ایرانی پیاز داغ است (۲-۳ پیاز برای یک مرغ) و تنوع آن بسته به موادی است که به پیاز داغ اضافه می‌شود، که معمولاً عبارت‌اند از خلال بادام یا مغز گردوی نیم‌کوب، یا مخلوطی از بادام مقشّر و گردو و پسته و پسته شامی، خلال نارنج یا گرد لیمو، آلو بخارا یا غیسی هسته گرفته، کشمش یا زرشک پلوی خیسانده، به اضافه اندکی زعفران ساییده حل کرده در یکی دو قاشق آب داغ و نمک و فلفل.

* (۲) مایه فرنگی



از میان مایه‌های فرنگی توی شکم مرغ پنج نوع انتخاب کرده‌ایم که دستور آن‌ها در زیر می‌آید.

* (۱-۲) مایه دل و جگر



دست ۳	دل و جگر مرغ
نیم پیمانه	شیر
۱	پیاز، ساطوری
۱ پیمانه	نان سفید خشک، نیم‌کوب
۳-۴ قاشق	جعفری، ساطوری
۲-۳ گردو	کره
اندکی	جوزبویا، ساییده
	نمک و فلفل

دل و جگر را ۵-۶ دقیقه در دیگچه آب جوش بجوشانید، سپس درآورید و خرد کنید. نان خشک را در شیر بخیسانید.

کره را در تابه روی آتش ملایم داغ کنید و پیاز را در آن تفت بدهید تا بلوری شود. دل و جگر را اضافه کنید و ۵-۶ دقیقه بچرخانید. باقی اجزا را اضافه کنید، ۲-۳ چرخ بدهید و بردارید.

◀ در این ترکیب به جای نان و شیر می‌توان برنج آب‌کش یا کته ساده یا سیب زمینی فندقی سرخ کرده به کار برد.

* (۲-۲) مایه قارچ



با همان مواد بالا درست کنید، جز این که به جای دل و جگر ۱۵۰ گرم قارچ خرد کرده و تفت داده در کره به کار می‌برید.

* (۳-۲) مایه شاه بلوط



شاه بلوط	۲۵۰ گرم
کرفس، خرد کرده	نیم پیمانه
جعفری، ساطوری	۳-۲ قاشق
نان سفید خشک، نیم کوب	۱ پیمانه
خامه	نیم پیمانه
نمک و فلفل	

شاه بلوط را با کارد تیز چاک بدهید و ۱۰-۱۵ دقیقه در آب بجوشانید، سپس پوست بگیرید و خرد کنید. با باقی اجزا در بادیه بریزید و زیر و رو کنید.

* (۴-۲) مایه سیب



سیب، پوست و تخم گرفته، فندقی	۳
پیاز، ساطوری	۱
سیر، کوبیده	۲-۱ پر
جعفری، ساطوری	۳-۲ قاشق
دارچین، ساییده	۱ قاشق چ
شکر	۱ قاشق
کره	۲-۱ گردو
نمک و فلفل	

کره را در تابه روی آتش ملایم داغ کنید و پیاز را در آن تفت بدهید تا بلوری شود. سیر و

سیب و شکر را اضافه کنید و بچرخانید تا سیب طلایی شود. جعفری را اضافه کنید، دارچین و نمک و فلفل پیاشید و زیر و رو کنید.

* ۵-۲) مایه نارنگی و آناناس



۱	نارنگی
۱ حلقه	آناناس، فندقی
۱	پیاز، ساطوری
۱ پیمانه	کنه یا چلو ساده (← ۸۳۸ یا ۷۷۳)
۳-۲ قاشق	جعفری، ساطوری
۲-۱ گردو	کره
	نمک و فلفل

نارنگی را پوست بگیرید و با نیمی از پوست آن خرد کنید. کره را در تابه روی آتش ملایم داغ کنید و پیاز را در آن تفت بدهید تا بلوری شود. برنج را اضافه کنید و ۳-۴ دقیقه بچرخانید. باقی اجزا را اضافه کنید و زیر و رو کنید.

مرغ بریان هندی (۱)



۴-۵ نفر

۱	مرغ درشت، هشت پاره
۱	پیاز، رندیده
۳-۲ پر	سیر، کوبیده
۳ قاشق	براده نارگیل
۲ قاشق	فلفل سبز، ساطوری
۳-۲ قاشق	نعنا و گشنیز، ساطوری
۱ قاشق م	تخم گشنیز، ساییده
۲-۱ قاشق چ	فلفل قرمز، ساییده
اندکی	میخک، ساییده
	روغن
	نمک

پیاز و سیر را با براده نارگیل، فلفل سبز، نعنا، گشنیز، تخم گشنیز، فلفل قرمز و میخک

مخلوط کنید و کمی نمک بپاشید. این مخلوط را به پاره‌های مرغ بمالید و ۱-۲ ساعت بخوابانید. ۱ پیمانه روغن در تابه دردار روی آتش ملایم داغ کنید و هردو روی مرغ را ۱۰-۱۲ دقیقه در آن سرخ کنید، سپس ۵-۶ قاشق آب اضافه کنید، آتش را کم کنید، در دیگر را ببندید و مرغ را ۳۰-۳۵ دقیقه بپزید. سر بزنید، هرگاه لازم باشد اندکی آب جوش اضافه کنید. در پایان پخت، آب مرغ باید تماماً کار برود.

مرغ بریان هندی (۲)

۴-۵ نفر



- | | |
|------------|--------------------|
| ۱ | مرغ درشت، هشت پاره |
| ۱ | پیاز، رندیده |
| ۲-۳ پر | سیر، کوبیده |
| ۱ قاشق چ | دارچین، ساییده |
| ۱-۲ قاشق چ | فلفل قرمز، ساییده |
| ۱-۲ قاشق چ | فلفل سیاه، ساییده |
| ۱-۲ قاشق چ | زردچوبه |
| | روغن |
| | نمک |

پیاز، سیر، زردچوبه، فلفل قرمز و سیاه و دارچین را با کمی نمک مخلوط کنید، به مرغ بمالید و ۱-۲ ساعت بخوابانید. ۱ پیمانه روغن در تابه دردار روی آتش ملایم داغ کنید و مرغ را ۱۰-۱۲ دقیقه در روغن تفت بدهید تا رویه آن طلایی شود. سپس ۴-۵ قاشق آب اضافه کنید، آتش را کم کنید، در تابه را ببندید و ۳۰-۳۵ دقیقه بپزید.

اردک بریان با فلفل سیاه (هندوستان)

۵-۶ نفر



- | | |
|----------|-----------------|
| ۱ | اردک، هشت پاره |
| ۳ | پیاز، حلقه حلقه |
| ۱-۲ پر | سیر، کوبیده |
| ۱ قاشق م | فلفل سیاه، زبر |
| ۱ قاشق چ | زردچوبه |
| ۲ قاشق | سرکه |

روغن

نمک

سیر را با سرکه و زردچوبه و فلفل سیاه مخلوط کنید، به اردک بمالید و ۱-۲ ساعت بخوابانید. ۳-۴ قاشق روغن در تابه دردار داغ کنید و اردک را در آن تفت بدهید تا رویه آن طلایی شود؛ سپس نمک بپاشید، یک پیمانه آب اضافه کنید، آتش را کم کنید، دردیگ را ببندید و اردک را ۹۰ دقیقه بپزید تا به روغن بنشیند.

۳-۴ قاشق دیگر روغن در تابه کوچک روی آتش ملایم داغ کنید و پیاز را در آن تفت بدهید تا طلایی شود. با قاشق سوراخ دار بردارید و روی حوله کاغذی بگذارید تا روغن آن چیده شود. اردک را در دیس بچینید و با پیاز داغ خشک آرایش کنید. « مرغ بریان با فلفل سیاه: به جای اردک مرغ به کار برید.

اردک بریانِ پکنی (چین)

۴-۶ نفر



۱	اردک درشت، پاک کرده
نیم پیمانه	پیاز، ساطوری
۱ بسته	پیازچه، ساطوری
۱ پر	سیر، کوبیده
۱ قاشق	رازیانه، ساییده
۱ قاشق	تخم گشنیز، ساییده
۱ قاشق م	فلفل سیاه، ساییده
۵ قاشق	سس سویا (← ۲۰۹)
۶-۵ قاشق	عسل
۱ قاشق م	شکر
۱ قاشق	سرکه
	روغن
	نمک

▼ کسانی که در ممالک خارجه از جلو رستوران‌های چینی گذشته باشند دیده‌اند که همیشه چند پرنده بریان به رنگ طلایی پخته در ویتترین رستوران آویزان است. این پرنده اردک پکنی یا اردک کانتون نام دارد و یکی از معروف‌ترین غذاهای چینی است.

اردک را اندکی نمک بمالید، گردن آن را نخ ببندید و شب در جای خنکی آویزان کنید تا خشک شود.

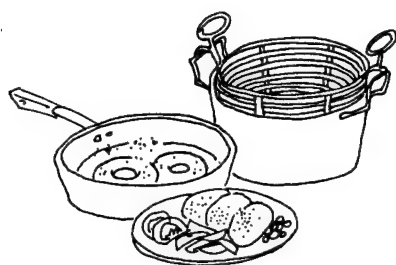
فر را روی ۲۰۰ درجه سانتی گراد داغ کنید. ۲-۳ قاشق روغن در تابه بزرگی روی آتش ملایم داغ کنید و پیاز و پیازچه را در آن تفت بدهید تا بلوری شود. سیر را با رازیانه و تخم گشنیز و فلفل سیاه اضافه کنید و یک چرخ بدهید، سپس ۲ پیمانه آب با شکر و سس سویا در تابه بریزید (احتیاط!) و ۱۰ دقیقه بجوشانید. بردارید و بگذارید خنک شود این مایه را از ته در شکم اردک بریزید و شکاف شکم را با نخ و سوزن بدوزید (شکم اردک را نباید با فشار پر کنید، چون حجم مایه هنگام پخت زیاد می شود و ممکن است از سر و ته اردک بیرون بزند).

اردک را به پشت روی شبکه سیمی در سینی فر بخوابانید و در فر بگذارید. عسل و سرکه را در آب حل کنید و از این مایه چند بار با قلم مو روی اردک بمالید. (این همان مایه ای است که اردک را پس از رفتن در فر به رنگ طلایی پخته در می آورد). پس از ۲۰ دقیقه درجه فر را روی ۱۸۰ درجه سانتی گراد بیاورید. ۳۰ دقیقه دیگر بپزید و چند بار دیگر از مایه عسل بمالید تا رویه اردک به رنگ طلایی پخته در آید. اگر بخواهید رنگ اردک پخته تر شود این کار را چندبار دیگر تکرار کنید. بردارید و داغ یا خنک سر سفره ببرید.

◀ این اردک را اگر به سیخ گردان بکشید و در فر بریان کنید بهتر می شود، به شرط آن که مایه سرکه و عسل را چند بار با قلم مو روی آن بمالید.

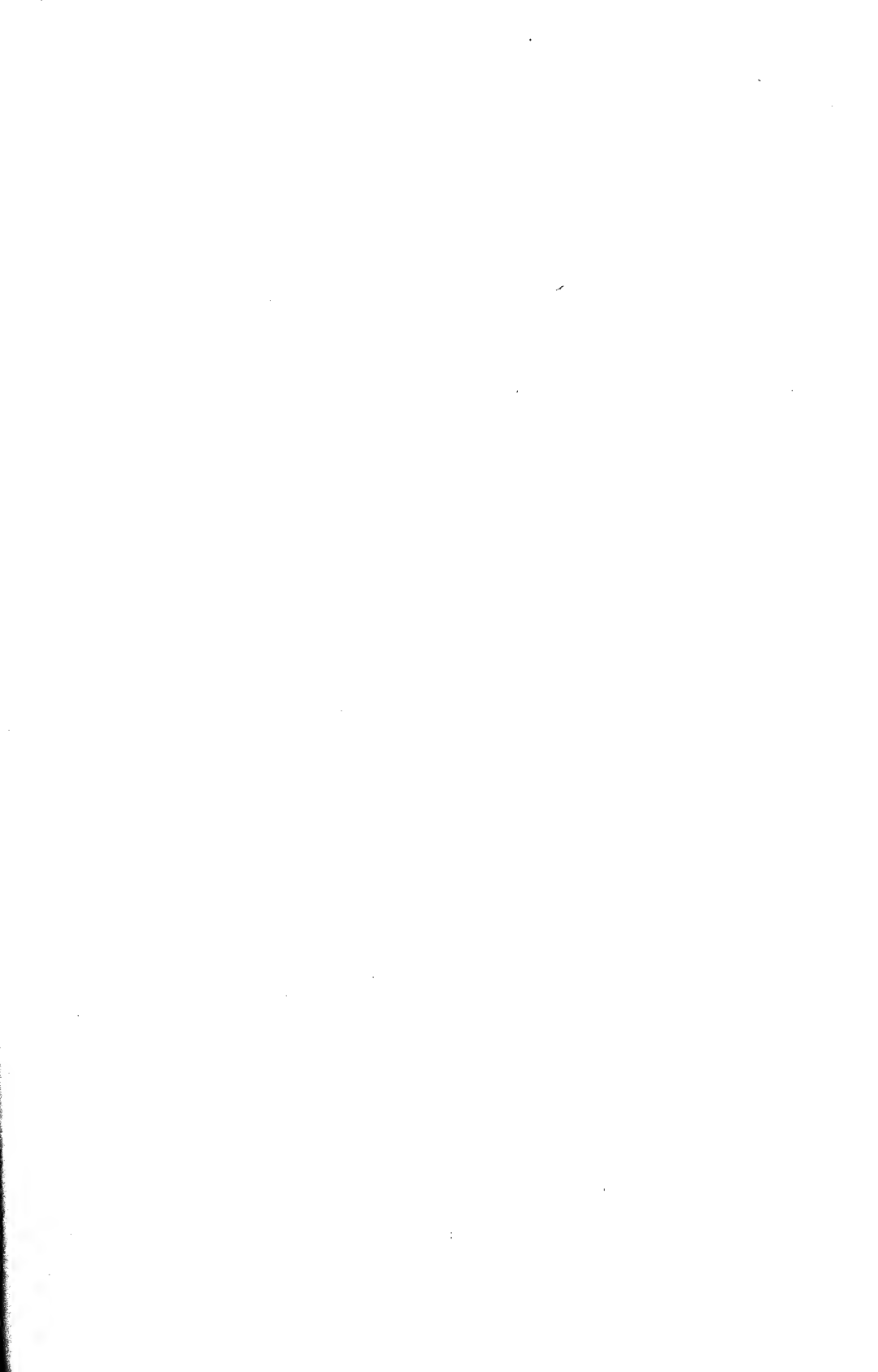
◀◀ مرغ بویان پکنی: به جای اردک یک مرغ درشت به کار برید.

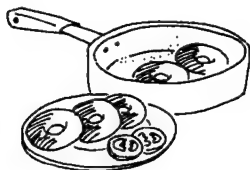




بخش هجدهم

شامی، کتلت، روغن جوش





فصل هشتاد و پنجم: شامی

منشأ کلمه شامی روشن نیست؛ شاید هم واقعاً از شام آمده باشد، چون هنوز هم در سوریه و لبنان نوعی کتلت با گوشت کوبیده و بلغور درست می‌کنند که به شامی ما بی‌شبهت نیست، اگرچه مردم کشورهای عربی آن را کُبه (قُبّه) می‌نامند. به نظر می‌رسد که ذوق ایرانی مطابق معمول یک عنصر خارجی را تلطیف کرده و جامه بومی به آن پوشانده است.

شامی

۱۵-۲۰ گل شامی



نیم کیلو	مغز نان، خرد کرده
۲	پیاز، چار قاچ
نیم کیلو	لپه، خیسانده
۶	تخم مرغ
۱ قاشق چ	زردچوبه
	زعفران، ساییده
	روغن
	نمک و فلفل

گوشت را با پیاز و زردچوبه و کمی نمک و فلفل در نیم لیتر آب روی آتش ملایم بار بگذارید و حدود ۲ ساعت بپزید. هرگاه آب گوشت کم شد کمی آب جوش اضافه کنید؛ دست آخر آب گوشت باید کار رفته باشد. در پایان ساعت اول لپه را اضافه کنید. (توجه داشته باشید که ترکیب لعاب گوشت و لپه با آب کم باعث ته گرفتگی می‌شود. اگر گوشت و لپه را در دو دیگچه جدا بپزید خطر ته گرفتگی بسیار کمتر می‌شود.)

گوشت و لپه پخته را با قاشق سوراخ دار بردارید و از چرخ گوشت بگذرانید. (اگر بتوانید گوشت را با گوشت کوب بکوبید بافت شامی بهتر از کار در می‌آید.) تخم مرغ‌ها را روی مایه کوبیده

بشکنید، اندکی زعفران را در ۱ قاشق آب داغ حل کنید و اضافه کنید. نمک و فلفل بپاشید و مایه را چنگ بزنید.

برای قالب‌گیری شامی، یک دستمال پاکیزه را نم بزنید، روی یک نعلبکی بیندازید و لبه‌های دستمال را پشت نعلبکی به هم بیاورید، بیچانید و توی مشت بگیرید، به طوری که سطح دستمال مانند پوست تنبک روی نعلبکی کشیده شود. سپس با دست آزادتان، که در یک کاسه آب سرد می‌زنید، به اندازه یک تخم مرغ بیشترک از مایه شامی بردارید، آن را گلوله کنید، روی سطح تنبک مانند دستمال بگذارید و کمی فشار بدهید تا پهن شود. لبه‌های مایه را کمی نازک کنید و با انگشت اشاره وسط آن را سوراخ کنید. سپس بردارید و در سینی بگذارید. پس از آن که تمام مایه به صورت شامی درآمد، روغن را به عمق ۲-۳ سانتی‌متر در تابه یا دیگچه داغ کنید و شامی را با احتیاط توی روغن داغ بگذارید. پس از ۲-۳ دقیقه شامی را برگردانید تا هر دو روی آن سرخ شود. آتش زیر تابه باید تیز باشد، ولی نه آن قدر که رویه شامی را خشک کند و توی آن چنان که باید نبندد.

شامی سرخ شده را با قاشق سوراخ‌دار بردارید و روی حوله کاغذی بگذارید تا روغن آن چیده شود.

◀ اگر مایه شامی شل درآمد، می‌توانید با یکی دو قاشق آرد نخودچی آن را سفت کنید. اگر دوست داشته باشید، می‌توانید یک قاشق چای‌خوری زیره ساییده یا ادویه به مایه شامی بزنید.

◀ دیس شامی را می‌توانید با تریچه نقلی و فلفل سبز یا برگ کاهو یا گشنیز و شوید آرایش کنید.
 ◀ یک قاشق مرباخوری جوش شیرین شامی را پوک‌تر از کار در می‌آورد.
 ◀ روغن تابه را هرگاه لازم شد اضافه کنید. روغن ممکن است از پروتئین اشباع شود و کف کند و روی شامی را بپوشاند؛ در این صورت باید روغن را تازه کنید.
 ◀ نسبت برابر گوشت و لپه که در این دستور آمده است برای شامی نسبتاً پُرگوشت است؛ مقدار لپه را تا سه چهارم لپه و یک چهارم گوشت می‌توان بالا برد؛ مقدار گوشت در شامی آماده‌فروشگاهی در همین حدود است.

شامی کباب

۱۵-۲۰ گل شامی کباب

گوشت، چرخ کرده	نیم کیلو
پیاز، رنده	۱
آرد نخودچی	۲-۱ قاشق
تخم مرغ	۱
زرد چوبه	۱ قاشق چ



روغن نمک و فلفل

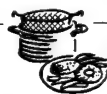
گوشت و پیاز و آرد نخودچی و زردچوبه را در یک بادیه بریزید. تخم مرغ را روی آن‌ها بشکنید، نمک و فلفل بپاشید و چنگ بزنید تا مخلوط شود.

۳-۴ قاشق روغن در تابه روی آتش ملایم داغ کنید. دست‌ها را در کاسه آب سرد بزنید، با یک دست به اندازه یک تخم مرغ از مایه شامی بردارید و گلوله کنید، سپس در کف دست دیگر بگذارید و میان دو دست پهن کنید. سپس هر گُل شامی را با احتیاط در روغن داغ بگذارید و بعد از ۲-۳ دقیقه برگردانید. وقتی که هر دو روی شامی سرخ شد، با قاشق سوراخ‌دار بردارید و در بشقاب بگذارید. هرگاه روغن کم شد یکی دو قاشق اضافه کنید.

◀ شامی کباب را گرم یا خنک با سبزی خوردن و نان تافتون تازه سر سفره بگذارید.

شامی کباب بروجرودی

۴-۵ نفر



گوشت چرب، چرخ کرده	۳۵۰ گرم
پیاز، رنده	۱
تخم مرغ	۸
سبزی*، ساطوری	۱ کیلو
آرد	۴-۵ قاشق
زردچوبه	۱ قاشق چ
جوش شیرین	۱ قاشق چ
روغن	
نمک و فلفل	

* تره، جعفری، گشنیز، شوید و کمی شنبلیله.

▼ این شامی را مردم بروجرود با نوعی قالب حلقه‌ای دسته‌دار در روغن داغ عمیق می‌گذارند و پس از آن که شامی از قالب جدا شد قالب را برمی‌دارند. برای خریدن قالب باید یک سر به بروجرود تشریف ببرید، یا این که شامی را با قاشق بردارید و در روغن بیندازید.

آرد را در تابه بریزید و روی آتش ملایم بوبهید تا کمی رنگ بگیرد، سپس تابه را در ظرف دیگری خالی کنید.

۲-۳ قاشق روغن در تابه داغ کنید و گوشت و پیاز را ۵-۶ دقیقه در آن تفت بدهید تا رنگ

گوشت برگردد. سبزی را اضافه کنید و ۵-۶ دقیقه بچرخانید. بردارید و بگذارید خنک شود. آرد را با جوش شیرین و زردچوبه و اندکی نمک و فلفل روی مایه گوشت و سبزی بریزید و هم بزنید. تخم مرغ‌ها را روی مایه بشکنید و زیر و رو کنید. اگر مایه به اندازه کافی شل نشد کمی آب اضافه کنید و هم بزنید. دردیگچه یا تابه لبه بلندی به عمق ۳-۴ سانتی متر روغن داغ کنید. به اندازه ۱ تخم مرغ از مایه شامی به قالب بزنید و در روغن داغ بگذارید؛ همین که شامی از قالب جدا شد قالب را بردارید. شامی را برگردانید تا هر دو روی آن طلایی شود.

ترشه شامی (گیلان)

۴-۳ نفر



گوشت گوساله، چرخ کرده	نیم کیلو
پیاز، رنده	۱
جعفری، ساطوری	نیم پیمانه
تخم مرغ، زده	۱
سیب زمینی، پخته، پوست گرفته	۲-۱
آب غوره	نیم پیمانه
زعفران	
روغن	
نمک و فلفل	

گوشت را با پیاز، جعفری، تخم مرغ، نمک و فلفل و اندکی زعفران حل کرده در ۱ قاشق آب داغ در بادیه بریزید، سیب زمینی را با گوشت کوب بکوبید، به گوشت اضافه کنید و چنگ بزنید تا مایه یک دست شود.

۴-۵ قاشق روغن در تابه دردار روی آتش ملایم داغ کنید. از مایه هر بار به اندازه ۱ تخم مرغ بردارید، در کف دست پهن کنید، در روغن بگذارید و پس از ۳-۴ دقیقه برگردانید تا هر دو روی آن سرخ شود. بردارید و کنار بگذارید.

پس از آن که همه شامی‌ها سرخ شد، آن‌ها را به تابه برگردانید، آب غوره را روی آن‌ها بدهید، در تابه را ببندید و روی آتش کم ۲۵-۳۰ دقیقه بپزید. با کته یا چلو ساده یا نان سر سفره بگذارید.

شامی ماهی



این شامی را از روی دستور کتلت ماهی (← صفحه ۱۲۴۳) درست کنید، جز این که سیب زمینی

را حذف می‌کنید و به جای گرد نان یک پیمانه آرد نخودچی (← صفحه ۲۰۲) به کار می‌برید.

چپلی کباب (افغانستان و پاکستان)



کباب ۱۲-۱۰

گوشت گوسفند، چرخ کرده	نیم کیلو
پیازچه، ساطوری	۱۲-۱۰ پته
لفل دلمه‌ای سبز یا قرمز، ساطوری	۱
لفل سبز یا قرمز تند، ساطوری	۳-۲
تخم کشنیز، ساییده	۲ قاشق
آرد	نیم پیمانه
گشنیز تازه، ساطوری	
روغن	
نمک	

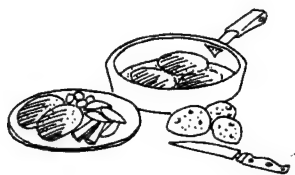
▼ «چپلی» در فارسی افغانی — یا به اصطلاح خود آن‌ها در زبان دری — به معنای صندل یا کفش تابستانی است. این غذا را که نوعی شامی کباب است از این رو چپلی کباب می‌نامند که به شکل تخت کفش قالب گیری می‌شود. کبابی است تند و تیز و بسیار خوش مزه برای همراهی با نان تازه. چپلی کباب ظاهراً از مرز پاکستان گذشته و خود را به افغانستان رسانده، ولی تا آنجا که می‌دانیم برخلاف بسیاری از مردم افغانستان تا کنون به ایران نیامده است.

گوشت و پیازچه و آرد و فلفل سبز و فلفل دلمه‌ای و تخم کشنیز را با اندکی نمک در بادیه بریزید و چنگ بزنید، سپس مایه را به صورت چند شامی به نازکی ۱ و درازای ۱۰ و پهنای ۵ سانتی‌متر در آورید و در سینی بگذارید.

در تابه به عمق ۱-۲ سانتی‌متر روغن بریزید و روی آتش ملایم داغ کنید. کباب را در روغن بگذارید و هر روی آن را ۴-۵ دقیقه سرخ کنید. سپس در ظرف بچینید و با گشنیز تازه آرایش کنید.

◀ میان چپلی کبابی که نیم ساعت در آشپزخانه مانده باشد و چپلی کبابی که تازه از تابه درآمده همان تفاوت میان ماه من تا ماه گردون است.





فصل هشتاد و ششم: کتلت، کُبه

کتلت، به رغم اسم فرانسوی، غذایی است روسی که در تهران کمی تغییر کرده و به صورت کنونی‌اش درآمده است. این شکل ثابت نیست و در دست هر آشپزی ترکیب دیگری دارد؛ شما هم می‌توانید ترکیب خاص خود را درست کنید. مواد اصلی آن عبارت‌اند از گوشت چرخ کرده (گوسفند یا گوساله یا مخلوطی از آن‌ها)، پیاز، و سیب زمینی. نگارنده ترکیب حاضر را توصیه می‌کند. کُبه، یا در بعضی جاها کِبه، تلفظ جدید «قُبه»ی عربی است که به معنای «قلنبه»ی فارسی است. در هر حال، غذای قلنبه‌ای است که در کشورهای عربی بسیار مرسوم است و ممکن است منشأ شامی ایرانی هم بوده باشد.

کتلت

۵-۶ نفر



گوشت گوساله، چرخ کرده	۱ کیلو
پیاز کوچک، رندیده	۱
تخم مرغ	۱
سیب زمینی، نیم‌پز، رندیده	نیم کیلو
شیر	نیم پیمانه
گرد لیمو	۱ قاشق م
گرد نان	
روغن	
نمک و فلفل	

شیر را روی نیم پیمانه گرد نان بریزید و بگذارید ۱۰-۱۵ دقیقه بماند، سپس خمیر کنید؛ اگر خمیر سفت در آمد کمی شیر اضافه کنید. تخم مرغ را روی گوشت بشکنید، سیب زمینی و پیاز و خمیر گرد نان را با گرد لیمو و کمی نمک و فلفل روی گوشت بریزید. گوشت را چنگ بزنید و

بمالید، سپس در قالب گرد یا کشیده بریزید و شکل بدهید، گرد نان بپاشید و در یک سینی بچینید. نیم پیمانه روغن در تابه روی آتش ملایم داغ کنید. یک نخود از مایه کتلت را در روغن بگذارید، اگر جوشید روغن آماده است.

کتلت را در روغن بگذارید و پس از ۴-۵ دقیقه برگردانید. پس از آن که هر دو روی کتلت سرخ شد با کفگیر بردارید و به ظرفی در کنار تابه منتقل کنید. هرگاه روغن در تابه کم شد کمی روغن اضافه کنید.

◀ کتلت را داغ یا سرد با نان تازه و سبزی خوردن و نوعی سس گوجه فرنگی (→ صفحه ۵۸۸-۵۹۰) سر سفره بگذارید.

◀ وارفتن کتلت در تابه غالباً به علت زیادی پیاز یا سیب زمینی است و معمولاً با اضافه کردن ۱ تخم مرغ می‌کوشند مشکل را رفع کنند. (مشکل معمولاً رفع نمی‌شود؛ چاره واقعی اضافه کردن مقداری گوشت چرخ کرده و مالش دادن مایه کتلت است.)

کتلت ماهی

۴-۵ نفر



نیم کیلو	فیله آزون برون، خرد کرده
۱	پیاز، چار قاچ
۳	تخم مرغ
۲	سیب زمینی، پخته، پوست گرفته
۱ قاشق چ	گرد لیمو
نیم پیمانه	شیر
	گرد نان
	روغن
	نمک و فلفل

ماهی را در کمی آب ۱۰-۱۲ دقیقه روی آتش ملایم بپزید. بردارید و بگذارید خنک شود. نیم پیمانه از گرد نان را در شیر بخیسانید.

پیاز را با ماهی از چرخ گوشت بگذرانید. سیب زمینی را له کنید و با ماهی در بادیه بریزید. تخم مرغ را در بادیه بشکنید، گرد نان خیسانده را با گرد لیمو و اندکی نمک و فلفل اضافه کنید؛ چنگ بزنید، به قالب کتلت گرد یا کشیده بزنید، روی هر کتلت گرد نان بپاشید و در سینی بچینید. در تابه جاداری نیم پیمانه روغن روی آتش ملایم داغ کنید و کتلت‌های آماده را در روغن بگذارید. هر روی آن‌ها را ۴-۵ دقیقه سرخ کنید، سپس بردارید و در دیس بگذارید.

◀ با سس آندلسی (→ صفحه ۵۹۳) و نان سفید سر سفره بگذارید.

کُبّه آب دار (لبنان، فلسطین، سوریه)

۱۰-۱۵ کبه



* (۱) مایهٔ تویبی

نیم کیلو گوشت، چرخ کرده
 ۴ قاشق پیاز، خرد کرده
 ۱ پیمانه آب قلم (← ۳۴۹)
 ۲ قاشق رب گوجه فرنگی
 ۲ قاشق جعفری یا گشنیز، ساطوری
 ۳ قاشق روغن
 نمک و فلفل

* (۲) خمیر پوسته

۱ پیمانه برنج
 ۱ قاشق م گرد لیمو
 ۱ قاشق چ زیره، ساییده
 ۱ قاشق چ زرد چوبه
 نمک

▼ کُبّه غذایی عربی است، ولی در ترکیه و در خوزستان ما هم کُبّهٔ خام و پخته خورنده‌هایی دارد.

* (۱) مایهٔ تویبی: ۱ قاشق روغن را در تابه داغ کنید و ۳ قاشق از پیاز خرد کرده را در آن تفت بدهید تا کمی رنگ بگیرد. گوشت چرخ کرده را اضافه کنید و بچرخانید تا رنگ آن برگردد. جعفری یا گشنیز را با نمک و فلفل اضافه کنید، ۲-۳ دقیقه دیگر بجوشانید و بردارید.

* (۲) خمیر پوسته: برنج را بشویید و با ۲ پیمانه آب و یک قاشق مرباخوری نمک در یک دیگچه در باز ۱۵-۲۰ دقیقه روی آتش ملایم بجوشانید. همین که دانهٔ برنج نرم شد در آب کش خالی کنید و بگذارید خنک شود. آنگاه برنج را در بادیه بریزید، زرد چوبه و زیره و گرد لیمو را به برنج بریزید و با چنگ خمیر کنید یا چند ثانیه در چرخ هرکاره بگردانید تا خمیر یک دستی به دست آید. دست خود را در آب بزنید و خوب تکان بدهید. یک تخم مرغ از خمیر برنج بردارید و گلوله کنید. شست خود را در گلوله فرو کنید و آن را به شکل پوستهٔ فنجان مانند‌ی در آورید. ۱-۲ قاشق مرباخوری از گوشت سرخ کرده توی پوسته بریزید و دهانهٔ پوسته را هم بپاورید. کبه را باز میان دو دست گلوله کنید. همهٔ خمیر را به این صورت در آورید و در سینی بچینید.

روغن باقی مانده را در تابه داغ کنید و یک قاشق پیاز خرد کرده را در روغن تفت بدهید تا نرم شود. رب گوجه فرنگی و آب قلم را اضافه کنید، به جوش بیاورید و نمک و فلفل بزنید. کُبه ها را در این آب بگذارید، شعله را پایین بکشید و در تابه را نیمه باز بگذارید. ۳۵-۴۰ دقیقه بپزید. کُبه را با آب در بشقاب ته گود بکشید.

کُبه خام (لبنان، فلسطین، سوریه)

اردور برای ۷-۸ نفر



مغز ان گوسفند بی چربی، چرخ کرده، یخچالی	نیم کیلو
بلغور خام، خیسانده	۱ پیمانه
پیاز، رنده	۱ پیمانه
آب لیمو	۱ قاشق
جعفری یا گشنیز، ساطوری	۱ پیمانه
دارچین، ساییده	نصف قاشق چ
زیره، ساییده	۱ قاشق چ
فلفل سیاه، ساییده	۱ قاشق چ
فلفل قرمز، ساییده	۱ قاشق م
نمک	

بلغور را در صافی سیمی بریزید و روی آن را فشار دهید تا آب آن برود، سپس اندکی نمک بزنید و نیم ساعت در یخچال بگذارید. گوشت را از یخچال بیرون بیاورید و با ظرف در یک بادیه آب یخ بگذارید. زیره و دارچین و فلفل قرمز و فلفل سیاه و آب لیمو و پیاز و بلغور و کمی نمک و نیم از جعفری یا گشنیز را روی گوشت بریزید و با دستی که مکرر در کاسه آب یخ می زنید ۱۰-۱۵ دقیقه مخلوط را بمالید — یا آن که مخلوط را با ۲-۳ قاشق آب یخ در چرخ هرکاره بریزید و ۱۵-۲۰ ثانیه بگردانید تا خمیر یک دستی به دست آید. از این خمیر به اندازه یک گردو یا بیشتر بردارید و میان دو دست گلوله کنید، یا به شکل تخم مرغی در آورید، در جعفری یا گشنیز بغلتانید، در بشقاب بچینید و پیش از خوردن در یخچال بگذارید تا سرد شود.

« بشقاب کُبه را می توانید با برگ کاهو فرش و با بُرش لیمو یا گوجه فرنگی آرایش کنید.

کُبه روغن جوش (لبنان، فلسطین، سوریه)



کُبه ۱۲-۱۵

* (۱) مایه توی

۱۰۰ گرم گوشت گوساله، نخودی

۴ قاشق بادام مقشّر، نیم کوب
 ۲ قاشق پیاز، خرد کرده
 ۱ قاشق چ ادویه عربی (← ۲۳۲)
 نمک و فلفل

* (۲) خمیر پوسته

۱ پیمانه بلغور خام، خیسانده
 نیم کیلو مغز ران گوسفند بی چربی، چرخ کرده، یخچالی
 ۴ قاشق پیاز، رنده
 ۱ قاشق چ دارچین، ساییده
 روغن
 نمک و فلفل

* (۱) مایه تویی: ۱-۲ قاشق روغن در تابه داغ کنید و بادام مقشّر را در آن تفت بدهید تا کمی رنگ بگیرد. با قاشق سوراخ دار بادام را بردارید و کنار بگذارید.
 پیاز خرد کرده را در همان روغن تفت بدهید. گوشت نخودی را با ادویه و نمک و فلفل بریزید و بچرخانید تا گوشت سرخ شود. بادام را اضافه کنید و هم بزنید. بردارید و کنار بگذارید.

* (۲) خمیر پوسته: بلغور را در صافی سیمی بریزید و روی آن فشار بدهید تا آب آن برود. گوشت چرخ کرده را از یخچال بیرون بیاورید و با پیاز رنده و اندکی نمک و فلفل مخلوط کنید. با دستی که مکرر در کاسه آب یخ می‌زنید ۱۰-۱۵ دقیقه بمالید یا با دو قاشق یخ کوبیده در چرخ هرکاره بریزید و ۱۵-۲۰ ثانیه بگردانید. سپس بلغور و دارچین را به گوشت اضافه کنید و باز بگردانید تا خمیر یک دستی به دست آید. خمیر را بچشید و نمک آن را اندازه کنید؛ در کاسه‌ای پهن کنید و کاسه را در ظرف آب یخ بگذارید.

۲ قاشق روغن در پیش دستی بریزید و دم دست بگذارید. انگشتان خود را در روغن بزنید، به اندازه یک تخم مرغ از خمیر بردارید و میان دو دست به شکل تخم مرغی در آورید. شست خود را در گلوله تخم مرغی فرو کنید و با انگشتان دست دیگر لبه چال شست را بالا بیاورید، به طوری که گلوله به شکل یک پوسته خالی در آید. یک قاشق مرباخوری از مایه سرخ کرده توی چال پوسته بریزید، دهانه چال را هم بیاورید و کبه را باز میان دو دست بگردانید تا به شکل تخم مرغی در آید. هرگاه کبه ترک خورد، با انگشتان روغنی ترک را هم بیاورید و کبه را میان دو دست بگردانید. همه خمیر را به صورت کبه در آورید.
 به عمق قطر کبه یا اندکی بیشتر دردیگچه یا تابه کوچکی روغن داغ کنید. کبه‌ها را یکایک

با قاشق سوراخ دار در روغن بگذارید و شعله را کمی پایین بکشید. کبه‌های سرخ شده را با قاشق سوراخ دار بردارید و روی حوله کاغذی بگذارید تا روغن آن‌ها چیده شود.

◀ به جای بادام مقشّر می‌توانید دانه کاج لبنانی به کار برید، چون خود لبنانی‌ها همین دانه را به کار می‌برند؛ ولی البته گیرآوردنش با خود شماست.

کتلت مرغ با بادام برشته (روسیه)



۶-۷ نفر

نیم کیلو	ران و سینه مرغ، استخوان گرفته، خرد کرده
۱	پیاز کوچک، رنده شده
۱۰۰ گرم	قارچ، خرد کرده
۳	تخم مرغ
۱۰۰ گرم	مغز نان سفید
۱ پیمانه	شیر
۱ پیمانه	بادام، مقشّر
۱ قاشق چ	ادویه*، ساییده
۳-۴ گردو	کره
	گردنان
	روغن
	نمک و فلفل

* دارچین، جوز بویا، زیره و اندکی میخک.

۱-۲ گردو کره در تابه روی آتش ملایم داغ کنید و قارچ را در آن تفت بدهید تا آب آن چیده شود. قارچ را با قاشق سوراخ دار بردارید و بگذارید خنک شود.

مغز نان را در شیر بخیسانید. مرغ را با قارچ از چرخ گوشت بگذرانید، و با مغز نان خیسانده، پیاز، ادویه و کمی نمک و فلفل در بادیه بریزید. ۱ تخم مرغ در بادیه بشکنید، مایه را با دست مخلوط کنید و بمالید. ۲ تخم مرغ در یک بشقاب ته گود بشکنید و با اندکی نمک و فلفل بزنید. یک کاسه آب دم دست بگذارید، دست را تر کنید، به اندازه یک نارنگی از مایه بردارید و به قالب کتلت بزنید، یا با دست به آن شکل گرد یا کشیده بدهید، سپس کتلت را در تخم مرغ بزنید و روی آن گرد نان بپاشید. همه مایه را به این صورت درآورید.

در تابه جاداری تا عمق ۱ بند انگشت روغن بریزید و روی آتش تیز داغ کنید. کتلت را در روغن بگذارید، آتش را کم کنید. هر روی کتلت را ۴-۵ دقیقه در روغن سرخ کنید.

باقی مانده کره را در تابه قارچ بیندازید و روی آتش ملایم داغ کنید. بادام مقشّر را در تابه

بریزید و با قاشق چوبی بچرخانید تا اندکی رنگ بگیرد. بردارید و بادام را با کره روی کتلت بدهید. « کتلت را با سیب زمینی پخته یا سرخ کرده و اسفناج پخته و چلانده و تفت داده در کره و چند بُرش لبوی تنوری سر سفره بگذارید.

تِلنویه یا کتلت میان پر ماهی (روسیه)

۴-۵ نفر



* (۱) مایه کتلت

فیلهٔ آزون برون، آب پز، چرخ کرده
۵۰۰ گرم
۱ تخم مرغ
۱ پیمانه شیر
گرد نان
نمک و فلفل

* (۲) مایهٔ تویی

۳-۲ قاشق غضروف آزون برون، ساطوری
۲-۱ پیاز، ساطوری
۵۰ گرم قارچ، ساطوری
۱ تخم مرغ سفت، ساطوری
۳-۲ قاشق شوید و جعفری، ساطوری
۲ گردو کره
روغن
نمک و فلفل

* (۱) مایهٔ کتلت: ۱ پیمانه گرد نان را در شیر بخیسانید. ماهی و گرد نان خیسانده را در بادیه بریزید، تخم مرغ را روی آن بشکنید، اندکی نمک و فلفل پاشید و چنگ بزنید. سپس به شکل گرده‌های نازکی به اندازهٔ نعلبکی در آورید و روی پارچهٔ نم‌دار بگذارید.

* (۲) مایهٔ تویی: غضروف ماهی را در ۱ پیمانه آب و اندکی نمک روی آتش ملایم نیم ساعت بپزید. بردارید و بگذارید خنک شود. کره را در تابه روی آتش ملایم داغ کنید و پیاز را در آن تفت بدهید تا اندکی رنگ بگیرد. قارچ را اضافه کنید و ۲-۳ دقیقه تفت بدهید. غضروف ماهی و تخم مرغ سفت را با شوید و جعفری و ۲-۳ قاشق گرد نان در تابه بریزید، اندکی نمک و فلفل بزنید و زیر و رو کنید. بردارید و بگذارید خنک شود.

روی هر تلتویه یک قاشق از مایهٔ تویی بگذارید و تلتویه را مثل فرش لوله کنید.

کتلت سیب زمینی و مرغ



۲-۳ نفر

- ۲۵۰ گرم پورهٔ سیب زمینی (← ۱۳۶۷)
 ۱۵۰ گرم مرغ پخته، ساطوری
 ۳ قاشق جعفری و پیازچه، ساطوری
 ۱ تخم مرغ
 ۱ گردو کره، آب کرده
 ۲ قاشق آرد
 روغن
 نمک و فلفل

آرد و کره و تخم مرغ را با پورهٔ سیب زمینی مخلوط کنید. مرغ و جعفری و پیازچه را اضافه کنید و زیر و رو کنید. نمک و فلفل مخلوط را اندازه کنید و آن را به صورت چند کتلت درآورید.
 ۴-۵ قاشق روغن در تابهٔ نجسب روی آتش ملایم داغ کنید و هردو روی کتلت را در روغن سرخ کنید. داغ سر سفره بگذارید.

- « کتلت سیب زمینی و گوشت: با گوشت پختهٔ ساطوری یا چرخ کرده درست کنید.
 « کتلت سیب زمینی و پنیر: با پنیر سفت رنده شده درست کنید.
 « کتلت سیب زمینی و ماهی: با ماهی پختهٔ ساطوری درست کنید.

کتلت کلم (روسیه)



۴-۵ نفر

- ۱ کیلو کلم پیچ، ساطوری
 ۱ پیما نه بلغور خام
 ۱ پیما نه گرد نان
 ۱ پیما نه شیر
 ۳ تخم مرغ
 روغن
 نمک و فلفل

زرده و سفیدهٔ تخم مرغ را جدا کنید. کلم را با شیر در دیگ بریزید و ۳۰-۴۰ دقیقه روی آتش

ملایم بپزید تا نرم شود. بلغور را اضافه کنید و زیر و رو کنید. ۱۰ دقیقه دیگر روی آتش ملایم بپزید، بردارید و بگذارید خنک شود. زرده تخم مرغ را با کمی نمک و فلفل با مایه کلم مخلوط کنید و مایه را به شکل چند کتلت در آورید. سفیده تخم مرغ را بزنید و در بشقاب ته گود بریزید. هر کتلت را در سفیده تخم مرغ بزنید، در گرد نان بغلتانید.

۳-۴ قاشق روغن در تابه روی آتش ملایم داغ کنید و کتلت‌ها را در روغن بگذارید. پس از ۴-۵ دقیقه برگردانید تا هردو روی آن‌ها طلایی شود. هرگاه لازم باشد اندکی روغن اضافه کنید.

◀ این کتلت را با نان سیاه و مخلوطی از خامه و ماست سر سفره می‌گذارند.

◀◀ کتلت هویج: به جای کلم هویج پوست گرفته و چرخ کرده و ۱ قاشق شکر به کار برید.

کتلت پوژارسکی (روسیه)

۴-۵ نفر



مرغ ۱
۱ پیمانه شیر
۱۰۰ گرم نان سفید
۱-۲ تخم مرغ
گرد نان
روغن
نمک و فلفل

▼ می‌گویند که روس‌ها یک روز در میان کتلت پوژارسکی می‌خورند، زیرا کتلت غذای هر روزه آن‌هاست و کتلت پوژارسکی هم رایج‌ترین کتلت روسی است.

نان سفید را در شیر بخیسانید. مرغ را استخوان بگیرید و پوست و گوشت آن را همراه با نان خیسانده دوبار چرخ کنید و در بادیه بریزید. تخم مرغ را در بادیه بشکنید، اندکی نمک و فلفل و ۱-۲ قاشق روغن اضافه کنید و مایه را چنگ بزنید تا خمیر صافی به دست آید. روی تخته کار کمی گرد نان بپاشید، از مایه کتلت گرده‌هایی به اندازه کف دست درست کنید، هردو روی آن‌ها را در گرد نان بزنید، و در سینی بچینید.

نیم پیمانه روغن در تابه روی آتش ملایم داغ کنید، هر کتلت را از هر رو ۲-۳ دقیقه در روغن سرخ کنید، سپس با قاشق سوراخ‌دار بردارید و کنار بگذارید. در پایان کار کتلت‌ها را به تابه برگردانید، در تابه را ببندید و ۴-۵ دقیقه روی آتش کم بگذارید.

هنگام کشیدن، کتلت‌ها را در دیس بچینید و روغن داغ توی تابه را روی کتلت‌ها بدهید.

◀ دل و جگر مرغ را می‌توانید در روغن تفت بدهید و با گوشت مرغ چرخ کنید.



فصل هشتاد و هفتم: روغن جوش

چنان که در این فصل خواهیم دید، غذاهای فراوانی هستند که در روغن داغ پخته می‌شوند. این طرز پخت را به زبان انگلیسی deep frying، یعنی سرخ کردن در روغن عمیق، می‌نامند. نگارنده برای این معنی ترکیب روغن جوش را پیشنهاد می‌کند. این ترکیب پُر بی‌سابقه هم نیست؛ چنان که در بیتی که از شیخ اطعمه در دستور سنبوسه (← صفحه ۱۲۵۲) نقل شده است ملاحظه می‌کنیم.

سنبوسه (هندوستان)

اردور برای ۷-۸ نفر



* ۱ پوسته خمیری

آرد	۲ پیمانه
ماست	یک سوم پیمانه
روغن	۴ قاشق
نمک	۱ قاشق م

* ۱-۲ مایه گوشتی

گوشت، چرخ کرده	۲۵۰ گرم
پیاز، ساطوری	۱
تره، ساطوری	۱ پیمانه
گشنیز، ساطوری	۱ پیمانه
زیره، ساییده	۱ قاشق چ
زنجبیل، ساییده	۱ قاشق م
فلفل قرمز، ساییده	۱ قاشق چ
فلفل سیاه، ساییده	۱ قاشق چ
گرد لیمو	۲-۱ قاشق م

۱ قاشق چ زردچوبه

۲ قاشق روغن

نمک

* (۲-۲) مایه گیاهی

۵-۴ سیب زمینی، پخته، نخودی

۱ پیمانه پیاز، ساطوری

۱ پیمانه نخود سبز، پوست گرفته

۱ پیمانه گشنیز، ساطوری

۱ قاشق م ادویه هندی (← ۲۳۲)

نیم پیمانه فلفل سبز، ساطوری

۱ قاشق م فلفل سیاه، ساییده

۲-۱ قاشق م گرد لیمو

۴ قاشق روغن

نمک

▼ واقعیت این است که سنبوسه یک غذای کاملاً ایرانی است، زیرا که نه تنها نام آن فارسی است (سنبوسه یعنی مثلث)، بلکه رد پای آن در ادبیات قدیم ما به خوبی دیده می شود. بیش از ششصد سال پیش شیخ اطعمه (معاصر حافظ) در دیوان اشعار شوخی آمیزش مکرر از سنبوسه نام می برد، و حتی به طرز پختن آن اشاره می کند:

تا جوش چو روغن نرنی بر سر آتش هرگز نرسی از لب سنبوسه به کامی

منتها به نظر می رسد که این غذا مدت ها پیش از ایران به هندوستان مهاجرت کرده است و فقط در اوایل قرن حاضر در سواحل خلیج فارس آفتابی شده، تا این که در سال های اخیر همراه با مردم آبادان و خرمشهر به تهران و سایر شهرهای مرکزی ایران آمده است. با این حال به پاس این که مردم هندوستان از سنبوسه نگه داری کرده اند و آن را پرورش داده اند، امروز آن را از غذاهای هندی به شمار می آوریم، چنان که در همه جای دنیا چنین می کنند.

سنبوسه عبارت است از مقداری مواد خوراکی که در پوسته ای از خمیر به شکل مثلث پیچیده می شود و سپس آن را روغن جوش می کنند (یعنی در روغن عمیق سرخ می کنند). پوسته آن یا از خمیر تازه است یا از نان لواش؛ اما تویی آن می تواند بسیار متنوع باشد. دو نوع اصلی مایه سنبوسه گوشتی و گیاهی است. در دستور زیر طرز تهیه پوسته خمیری و پوسته نانی را با دو نمونه مایه گوشتی و گیاهی می آوریم؛ سازنده سنبوسه می تواند سنبوسه خود را با یکی از این دو نوع مایه پر کند.

* (۱-۱) پوسته خمیری: آرد را با نمک در بادیه الک کنید، روغن را روی آن بریزید و هم بزنید. سپس ماست را اضافه کنید، چنگ بزنید و با کمی آب ورز بدهید تا خمیر نسبتاً سفتی به دست آید، به طوری که به دست نجسبد و بتوان آن را پهن کرد. سپس خمیر را نیم ساعت بخواپانید. روی تخته آرد پاشید و نیمی از خمیر را چانه بگیرید و با نورد روی تخته به کلفتی ۲ تیغه کارد پهن کنید. سپس خمیر پهن شده را با کارد به صورت نوارهایی به ابعاد ۱۰×۳۰ سانتی متر یا ابعاد دیگری به همین نسبت ۱ و ۳ ببرید. این نوارها را آرد پاشید و در یک کیسه نایلون بگذارید تا خشک نشوند. نیمه دوم خمیر را هم به همین صورت پهن کنید و بپزید. (دم قیچی ها را می توان از نو خمیر کرد، ولی برای پهن کردن آن باید کمی صبر کنید، چون که خمیر تازه ورز خورده بد پهن می شود.) ضمناً، خمیر آماده را از نانوایی ها می توان خرید و با اضافه کردن کمی آرد و روغن به کار برد.

* (۲-۱) پوسته نانی: چند نان لواش (از نوع لواش قزوینی) را که خیلی نازک و برشته نباشد در یک کیسه بزرگ نایلکس پیچید و بگذارید تا نرم شود. نان ها را یکی یکی روی تخته به همان ابعاد پوسته خمیری ببرید و اضافه های هر نان را برای مصرف های دیگر نگه دارید. بریده ها را در کیسه بگذارید تا خشک نشود.

* (۱-۲) مایه گوشتی: روغن را در یک تابه داغ کنید و پیاز را در آن تفت بدهید تا کمی رنگ بگیرد، آنگاه گوشت را در تابه بریزید و روی آتش ملایم ۸-۱۰ دقیقه بپرخانید تا رنگ آن برگردد. باقی اجزا را اضافه کنید و ۱-۲ دقیقه دیگر بپرخانید، سپس بردارید و بگذارید تا خنک شود. از این مایه به اندازه ۱-۲ قاشق توی هر سنپوسه بریزید.
◀ به مایه سنپوسه می توان کمی گرد کاری یا ادویه هندی زد.

* (۲-۲) مایه گیاهی: نخود سبز را با کمی نمک در آب جوش بریزید و ۳-۴ دقیقه بجوشانید، سپس بردارید، در آب کش بریزید و بگذارید خنک شود.
پیاز را در روغن تفت بدهید تا کمی رنگ بگیرد. فلفل سبز و گشنیز را اضافه کنید و یک چرخ بدهید، سپس همه اجزای مایه را در یک بادیه بریزید و زیر و رو کنید. از این مایه به اندازه ۱-۲ قاشق توی هر سنپوسه بریزید.

* طرز پیچیدن: سنپوسه را به دو صورت می توان پیچید، به ترتیب زیر:
پیچیدن ۱) نوار خمیر یا نان را روی تخته می گذارید و آن را با پشت کارد از طول به سه چارگوش برابر تقسیم می کنید، سپس هر چارگوش را با یک خط مورب به دو مثلث تقسیم می کنید تا شش مثلث به دست آید (← شکل ۱). ۱-۲ قاشق از مایه را در مثلث ۲ می ریزید (← شکل ۲) و

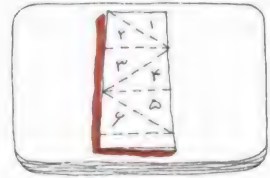
مثلث ۱ را روی آن برمی‌گردانید (← شکل ۳) سپس هر دو مثلث را روی مثلث بعدی برمی‌گردانید (← شکل ۴) و این کار را ادامه می‌دهید تا نوار تمام شود. (← شکل ۵). کناره اضافی نوار را با کارد می‌برید (← شکل ۶). سنبوسه پیچیده را طوری در سینی می‌گذارید که لبه آزاد آن زیر باشد، تا باز نشود.



خانه ۱ و ۲ را روی خانه ۳ برگردانید ...



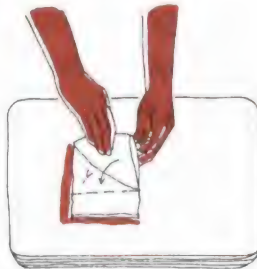
مایه را در خانه ۲ بگذارید



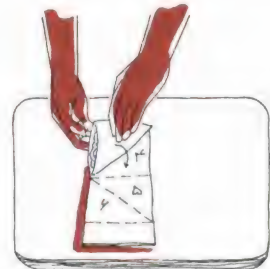
نوار نان را به ۶ خانه تقسیم کنید



کناره نوار را با کارد ببرید



و روی خانه‌های ۵ و ۶

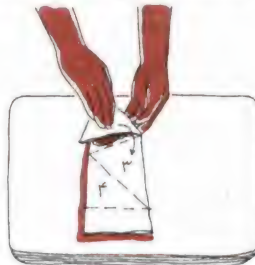


... همچنین روی خانه ۴

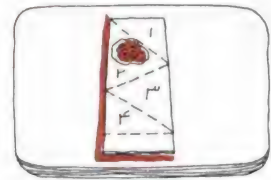
پیچیدن ۲) نوار خمیر یا نان را از روی شکل ۱ به ۴ مثلث تقسیم کنید (توجه داشته باشید که مثلث‌ها برابر نیستند). ۱-۲ قاشق از مایه تویبی را روی مثلث ۲ بریزید و مثلث ۱ را روی آن برگردانید، سپس هر دو مثلث را روی مثلث ۳ و ۴ برگردانید. (← شکل ۲). دنباله نان را لای سنبوسه بگذارید (← شکل ۳) و با کف دست روی سنبوسه فشار دهید تا پهن شود.



دنباله نان را برگردانید و لای سنبوسه بگذارید



خانه‌های ۱ و ۲ را روی خانه ۳ و ۴ برگردانید ...



نوار نان را به ۴ خانه تقسیم کنید و مایه را در خانه ۲ بریزید

« روغن جوش کردن سنبله: سنبله را باید داغ خورد؛ بنابراین وقت روغن جوش کردن آن همان لحظه‌ای است که باید خورده شود. در هندوستان آشپز معمولاً هر دو سه سنبله‌ای را که از روغن بیرون می‌آید در بشقاب می‌گذارد و برای خورندگان می‌فرستد.

سنبله‌های پیچیده را در یک سینی روی میز کنار اجاق بگذارید. ۲-۳ پیمانه روغن را در یک دیگچه یا تابه داغ کنید؛ عمق روغن باید دست کم یک برابر و نیم کلفتی هر سنبله باشد. وقتی که روغن داغ شد (اگر یک تکه نان در آن بیندازید باید در ظرف چند ثانیه طلایی بشود) آتش را کم کنید.

با قاشق سوراخ دار و کاردک یک دانه سنبله را بردارید و توی روغن بگذارید. پشت قاشق را چند ثانیه روی سنبله بگذارید تا سنبله خودش را بگیرد. همین که سنبله طلایی شد آن را برگردانید. پس از چند ثانیه بردارید و روی حوله کاغذی بگذارید تا روغن آن چیده شود. « شعله آتش را طوری تنظیم کنید که روغن داغ بماند ولی پوسته سنبله به سرعت نسوزد.

سنبله هلالی یا قطابی



شکل دیگر و شاید آسان‌تر پوسته سنبله این است که به اندازه یک تخم مرغ خمیر را روی تخته یا در کف دست به صورت نانک گردی پهن کنیم و یک قاشق از مایه روی یک نیمه این نانک بگذاریم، سپس نیمه دیگر نانک را روی نیمه اول برگردانیم و دامن دونه را با آب و فشار سرانگشتان زنجیره بدهیم و به هم بچسبانیم. با شاخه‌های چنگال هم می‌توان روی دو لبه سنبله فشار داد تا به هم بچسبند. به این ترتیب سنبله به جای مثلث به شکل هلال یا قطاب در می‌آید.

سنبله مرغ بازیافته

۸-۱۰ نفر

* (۱) پوسته



آرد

۱ تخم مرغ

۱۵۰ گرم کره، نرم

نمک

* (۲) مایه تویی

۲ دست دل و جگر مرغ

۱ پیاز، ساطوری

۱۵۰ گرم گوشت مرغ پخته
 ۱ پیمانه مغز گردو، کوبیده
 ۲ قاشق کشمش بی دانه، خیسانده
 ۱ قاشق م گرد لیمو
 ۱ گردو کره
 نمک و فلفل

▼ این سنبوسه را هم، مانند گراتن مرغ بازیافته (← صفحه ۱۱۶۶) می توان با خرد و ریز باقی مانده از مرغ تنوری یا مرغ پخته درست کرد.

* (۱) پوسته: ۳ پیمانه آرد با اندکی نمک روی تخته الک کنید و با کره و ۲ قاشق آب سرد خمیر کنید و ورز بدهید. اگر لازم باشد اندکی آب اضافه کنید، سپس خمیر را چانه بگیرید، آرد بپاشید و در دیگچه در بسته ۱ ساعت بخوابانید.

* (۲) مایه تویی: ۱ گردو کره در تابه روی آتش ملایم داغ کنید و پیاز را در آن تفت بدهید تا کمی رنگ بگیرد. دل و جگر را اضافه کنید و ۲-۳ دقیقه تفت بدهید. بردارید و بگذارید خنک شود. دل و جگر را با گوشت مرغ روی تخته ساطوری کنید و در بادیه بریزید. مغز گردو و کشمش و گرد لیمو را اضافه کنید. نمک و فلفل بپاشید و زیر و رو کنید.

خمیر را با نورد روی تخته پهن کنید و به صورت لواشی به نازکی ۲ تیغه کارد در آورید. این لواش را به صورت چارگوش هایی به اندازه کف دست ببرید.

از مایه تویی ۱ قاشق روی هر لواش چارگوش بگذارید و یک گوشه را روی گوشه روبه رو برگردانید تا چارگوش به شکل سنبوسه (سه گوش) در آید. روی لبه دوساق سه گوش با انگشت کمی آب بمالید و با فشار شاخه های چنگال دو لبه را به هم بچسبانید.

تخم مرغ را در ۱ پیاله بشکنید و بزنید و با قلم مو روی سنبوسه بمالید. سنبوسه ها را در سینی فر بچینید.

فر را روی ۱۸۰ درجه سانتی گراد داغ کنید و سینی را ۱۵-۲۰ دقیقه در طبقه وسط فر بگذارید تا روی سنبوسه طلایی شود. بردارید و داغ یا سرد سر سفره یا روی میز اردور بگذارید.

تورتیا سنبوتی (مکزیک)

اردور برای ۷-۸ نفر

* (۱) مایه تویی

۲۰۰ گرم گوشت، چرخ کرده



- ۱ پیاز، خرد کرده
نیم پیمانه گشنیز، ساطوری
۲ گوجه فرنگی، پوست کنده، خرد کرده
۳-۴ فلفل قرمز یا سبز تند، ساطوری
۱ قاشق روغن
نمک

* (۲) پوسته

۳۰۰ گرم آرد ذرت

۵۰ گرم آرد گندم

روغن

نمک

▼ درباره تورتیا نگاه کنید به صفحه ۱۷۵۲ سمبوتی هم به احتمال قوی همان سنبوسه ایرانی است، که از یک طرف به هندوستان مهاجرت کرده و از طرف دیگر از اینجا به افریقای شمالی و از آنجا به اسپانیا و از آنجا به امریکای مرکزی رفته است. در هر حال، سمبوتی که گاهی *سالبوتو* هم تلفظ می شود نام غذای اردور ماندی است که دو سه قرن پیش میان سرخ پوستان مایا و اینکا رایج بوده و از آن ها به ساکنان امروزی امریکای لاتین رسیده است. درست کردن سمبوتی کار آسانی است، اگر چه قدری وقت و حوصله می خواهد - چیزی که تهیه کنندگان اردورهای نغز قاعدتاً دارند.

ماده اصلی تورتیا آرد ذرت است، ولی با آرد گندم هم می توان تورتیا درست کرد. به جای گوشت چرخ کرده (گوسفند یا گوساله) می توان ماهی، میگو، تخم مرغ سفت، یا یکی دو رقم تره بار، مانند سیب زمینی و گل کلم و فلفل سبز، به کار برد.

* (۱) مایه تویی: روغن را در یک تابه دردار داغ کنید و گوشت را در آن تفت بدهید تا رنگ آن برگردد. پیاز و گوجه فرنگی و فلفل را با کمی نمک روی گوشت بریزید و بچرخانید، سپس آتش را کم کنید، در تابه را بگذارید و ۱۰-۱۵ دقیقه بپزید تا آب گوجه فرنگی کار برود، سپس بردارید و بگذارید خنک شود. گشنیز را با مایه مخلوط کنید.

* (۲) درست کردن تورتیا سمبوتی: یک گردو از خمیر بردارید (برای خمیر تورتیا نگاه کنید به صفحه ۱۷۵۲) و آن را اول میان دو دست گلوله کنید، سپس روی یک دست پهن کنید و به صورت نانک گردی به پهنای ۵-۶ سانتی متر درآورید. این همان تورتیاست: آن را در یک

سینی آرد پاشیده بگذارید. تمام خمیر را به این صورت تورتیا کنید، در سینی بچینید و روی آن یک پارچهٔ دونم یا ورقهٔ نایلون بکشید تا خشک نشود.

یک دانه تورتیا را روی کف دست بگذارید. یک قاشق از مایه وسط تورتیا بریزید، یک تورتیای دیگر روی آن بگذارید، ولبهٔ دو تورتیا را با فشار شست و انگشت کنگره وار به هم بچسبانید. همهٔ تورتیاها را به صورت سمبوتی در آورید.

به عمق ۳ سانتی متر در تابه روغن داغ کنید. سمبوتی ها را یکایک در روغن بگذارید و پس از ۱-۲ دقیقه برگردانید تا روی دیگر آن ها هم سرخ شود. سمبوتی سرخ شده را با قاشق سوراخ دار بردارید و روی حولهٔ کاغذی بگذارید تا روغن آن چیده شود. با سس گوجه فرنگی (۱) (← صفحه ۵۸۸) یا سس فلفل قرمز (۳) (← صفحه ۵۸۹) سرسره یا روی میز اردور بگذارید.

روغن جوشی



۳ پیمانه آرد
۱ قاشق م مخمر خشک
گرد شکر
روغن کنجد
نمک

▼ روغن جوشی نوعی نان شیرینی سنتی است که درست کردن آن در کرمان و یزد به ویژه میان زرتشتی ها مرسوم است. در مشهد، مسلمانان خبث روغن جوشی را در شب چراغ برات در خیابان ها میان مردم خیرات می کنند. (یکی از امتیازات مهم این نان شیرینی خوش مزه و ارزان این است که نام آن نشان می دهد در این کتاب مستطاب کلمهٔ «روغن جوش» در برابر اصطلاح فرنگی deep frying درست به کار رفته است.)

مخمر خشک را با یک قاشق مربا خوری گرد شکر در یک پیمانه آب حل کنید و یک ساعت در جای گرم بگذارید (کف کردن محلول نشانهٔ فعال شدن مخمر است).

آرد را با اندکی نمک در بادیه الک کنید، اندکی نمک در محلول مخمر حل کنید و محلول را کم کم روی آرد بریزید و چنگ بزنید تا خمیر نرمی به دست آید؛ سپس خمیر را روی تختهٔ آرد پاشیده ورز بدهید تا به دست نجسید (اگر به دست چسبید اندکی آرد بپاشید، یا اگر به اندازهٔ کافی نرم نبود اندکی آب اضافه کنید و ورز بدهید). سپس روی خمیر را بپوشانید و ۲ ساعت یا بیشتر در جای گرم بخوابانید تا ور بیاید و حجم آن دو برابر شود.

در دیگچه به عمق ۴-۵ سانتی متر روغن بریزید و روی آتش ملایم داغ کنید. یک تکه

کوچک از خمیر در روغن بیندازید؛ اگر فوراً در روغن بالا آمد و جوشید، حرارت روغن کافی است. حالا دست‌های خود را چرب کنید، از خمیر هر بار به اندازه یک گردو بیشترک چانه بگیرید، میان دو کف دست به اندازه نعلبکی پهن کنید، و در روغن داغ بگذارید. همین که نان به رنگ طلایی در آمد با کفگیر بردارید و روی حوله کاغذی بگذارید تا روغن آن چیده شود. روی هر نان اندکی گرد شکر بپاشید.

« اگر از عطر خاص روغن کنجد — که خود روغنش هم این روزها فراوان نیست — صرف نظر کنیم، روغن جوشی را البته در روغن معمولی هم می‌توان سرخ کرد.

« روغن جوشی نمکی: اگر گرد شکر را حذف کنیم و خمیر را اندکی خوش نمک بگیریم، یا روی نان یک گرد نمک بپاشیم، روغن جوشی به صورت یک تنقل نمکین در می‌آید.

بالشتک چینی (چین)



۱۲-۱۰ بالشتک

* (۱) خمیر پوسته

۱ پیمانه آرد

۲ تخم مرغ

روغن

نمک

* (۲) مایه تویی

۱۰۰ گرم

میگوی آب‌پز (← ۳۰۳)، ساطوری

۱ سیب زمینی ترشی، پوست گرفته، نخودی

۴ بته پیازچه، ساطوری

۳-۲ سیر، کوبیده

نیم پیمانه کرفس، ساطوری

نیم پیمانه کلم برگ، ساطوری

یک چهارم پیمانه سس سویا (← ۲۰۹)

۲-۱ فلفل قرمز یا سبز، ساطوری

۱ قاشق کنجد، بو داده

۱ قاشق آرد

روغن

▼ این اردور مایه‌ای است مرکب از گوشت یا مرغ یا ماهی یا میگو و ۲-۳ قلم تره‌بار که در

پوسته‌ای از لواش نازک می‌پيچند و در روغن عمیق سرخ می‌کنند. بالشتک در واقع چیزی است شبیه به سنبوسه هندی (← صفحه ۱۲۵۱)، با این تفاوت که شکل آن چارگوش است و در خمیر لواش آن هم تخم مرغ به کار می‌رود.

★ (۱) خمیر پوسته: آرد را با آندکی نمک در بادیه الک کنید. تخم مرغ را در آرد بشکنید و هم بزنید. اندک اندک آب اضافه کنید و با چنگال بزنید تا خمیر صاف و روانی به دست آید (این کار را با چرخ هرکاره به سرعت می‌توان انجام داد).

تابه متوسطی روی اجاق بگذارید و در آن یک قاشق روغن بریزید، روی آتش ملایم داغ کنید. خمیر را باز هم بزنید و یک قاشق از آن را وسط تابه بریزید، و بگذارید به شکل لواش گرد و نازکی پهن شود — به پهنای ۱۲-۱۴ سانتی‌متر. همین که لبه لواش از تابه جدا شد آن را برگردانید. لواش نباید برشته شود، همین قدر که خودش را بگیرد کافی است. لواش را بردارید و لای یک کیسه نایلکس نگه دارید تا نرم بماند. همه خمیر را به این صورت لواش کنید.

★ (۲) مایه تویی: کرفس و کلم برگ را ۱-۲ دقیقه در ۲ پیمانه آب بجوشانید، سپس در آب‌کش خالی کنید و بگذارید خنک شود.

۳ قاشق روغن در تابه داغ کنید و میگو و پیازچه و سیب زمینی ترشی و کنجد و فلفل و سیر را ۵-۶ دقیقه در آن تفت بدهید، سپس کرفس و کلم برگ و سس سویا را اضافه کنید، ۳-۴ چرخ بدهید و بردارید.

یک قاشق آرد را در یک قاشق آب یا بیشترک خمیر کنید و کنار بگذارید.

یک لواش را روی تخته پهن کنید. ۳-۴ قاشق از مایه تویی را وسط لواش بگذارید و لبه لواش را از چهار طرف روی مایه برگردانید — به شکل پاکت پستی، کمابیش. لبه آخر را با یک انگشت از خمیر آرد روی ۳ لبه دیگر بچسبانید و بالشتک را وارونه بگذارید تا باز نشود.

به عمق دست کم ۳ سانتی متر روغن در تابه بریزید و روی آتش ملایم داغ کنید. بالشتک‌ها را یکایک در روغن بگذارید تا پوسته آن‌ها برشته شود، سپس با قاشق سوراخ‌دار بردارید و روی حوله کاغذی بگذارید تا روغن آن‌ها چیده شود.

◀ بالشتک را همراه با خردل، سس سویا، و سس ترش و شیرین چینی (← صفحه ۵۷۳) روی میزاردور بگذارید.

◀ مایه تویی بالشتک طبعاً می‌تواند بسیار متنوع باشد؛ این دستور برای نمونه است.

پاکورا (هندوستان)

اردور برای ۷-۸ نفر

۳ پیمانه آرد نخود (← ۲۰۲)



۱ پیمانه	پیازچه، ساطوری
۱ پیمانه	فلفل سبز، ساطوری
۱ قاشق ۲	فلفل قرمز، ساییده
۱ قاشق ۲	فلفل سیاه، ساییده
۱ قاشق ۲	گرد نانوائی
۱ قاشق ۲	زردچوبه
	روغن
	نمک

▼ **پاکورا (pakora)** اردور هندی خوش مزه‌ای است که با سس تمرهندی (← صفحه ۵۷۴) خورده می‌شود، ولی بدون سس هم هیچ اشکالی پیش نمی‌آورد. انواع مواد خوراکی خرد کرده را می‌توان به خمیر پاکورا آغشت و در روغن انداخت — مانند فلفل سبز و قرمز، گل کلم، بامیه، اسفناج، کدو سبز، لوبیا سبز پخته، و تکه‌های پنیر، ماهی، میگو، و گوشت کبابی؛ به این ترتیب با یک ظرف خمیر پاکورا می‌توان مجموعه متنوعی از اردور فراهم کرد. این دستور برای ساده‌ترین پاکوراست، که با پیازچه و فلفل سبز درست می‌شود.

آرد نخود را با زردچوبه و فلفل قرمز و سیاه و گرد نانوائی در یک بادیه الک کنید، نیم پیمانه آب روی آن بریزید و هم بزنید. سپس آن قدر آب اضافه کنید که خمیر شلی به دست آید، به طوری که از قاشق بریزد، ولی به سختی. نمک و فلفل خمیر را اندازه کنید. پیازچه و فلفل سبز را روی خمیر بریزید و هم بزنید، بگذارید نیم ساعت بماند. به عمق ۲ بند انگشت در دیگچه روغن بریزید. روغن را روی آتش بگذارید، همین که داغ شد آتش را کم کنید.

یک قاشق از خمیر را با احتیاط در روغن داغ بریزید، به طوری که کمابیش یک پارچه دریابد. (اگر پاکورا به شکل دانه‌های ریز در روغن پراکنده شد، خمیر شما شل است؛ با کمی آرد نخود آن را سفت‌تر کنید.) چند ثانیه بعد با چنگال پاکورا را برگردانید تا هر دو رویش طلایی بشود. ◀ آتش نباید زیاد تند باشد، وگرنه روی پاکورا می‌سوزد و تویش کمابیش خام می‌ماند. ◀ می‌توان اندکی زیره ساییده یا ادویه هندی (← صفحه ۲۳۲) یا گردکاری به خمیر پاکورا زد. ◀ می‌توان ۲-۳ پیمانه گشنیز و جعفری، یا مخلوطی از این‌ها، یا تره ساطوری به خمیر پاکورا اضافه کرد.

◀ می‌توان فلفل سبز و فلفل قرمز را حذف کرد، ولی فلفل سیاه را هرگز. ◀ به جای گرد نانوائی می‌توان یک قاشق مخمر نان و شکر به کار برد. ◀ اگر یک پیمانه آرد نخودچی (نه آرد نخود) به خمیر اضافه کنید، پاکورا ترد و پوک می‌شود.

پاکورای برزیلی

اردور برای ۷-۸ نفر



لوبیا چشم بلبلی، شب خیسانده نیم کیلو

میگو، پوست گرفته ۱۰۰ گرم

پیاز، رندیده ۱ قاشق

سس فلفل قرمز (← ۵۸۱-۵۸۵)

روغن

نمک

▼ لوبیای چشم بلبلی گویا بومیِ افریقا بوده است، ولی دو قرن پیش برده‌های افریقایی آن را با خود به آمریکا بردند و امروز این لوبیا در آمریکای مرکزی و جنوبی بیش از هر جای دیگر کاشته و خورده می‌شود. اردور زیر را با آرد لوبیا هم می‌توان درست کرد، ولی از آنجا که در بازار ما آرد لوبیا عرضه نمی‌شود، باید روش خیساندن را به کار بریم.

پاکورا نام نوعی اردور هندی است (← صفحه ۱۲۶۰)؛ این نام را برای همتای برزیلی پاکورا به عاریت می‌گیریم. نام برزیلی این اردور آکاراخه است؛ شما اگر این نام را بیشتر دوست دارید در انتخاب آن تردید نکنید.

لوبیای خیسانده را با فشار شست و انگشت پوست بگیرید، سپس لوبیای پوست گرفته را، هر بار یک پیمانه، در چرخ هرکاره بریزید و آن قدر بگردانید تا خمیر شود. میگو و پیاز را هم در چرخ هرکاره خمیر کنید. خمیر لوبیا و میگو و پیاز را با هم مخلوط کنید و نمک بزنید.

به عمق ۲-۳ سانتی‌متر در دیگچه روغن داغ کنید. از خمیر با قاشق بردارید و در روغن داغ بگذارید؛ پس از چند لحظه برگردانید تا هر دو روی آن طلایی شود. با قاشق سوراخ دار بردارید و روی حوله کاغذی بگذارید.

با سس فلفل قرمز روی میز اردور بگذارید.

فلافل (عراق و عربستان)

۲۰-۲۵ دانه فلافل



۱ پیمانه نخود، شب خیسانده

۱ پیمانه باقلای زرد، شب خیسانده

۱ پیاز، رندیده

۴-۵ پر سیر، کوبیده

نیم پیمانه آرد نخود (← ۲۰۲)

یک چهارم پیمانه	بلغور خام، خیسانده
نیم پیمانه	کنجد، بو داده
۱ قاشق م	گرد نان
۲ قاشق م	زیره، ساییده
۲ قاشق م	تخم گشنیز، ساییده
۱ قاشق م	فلفل قرمز، ساییده
۱ قاشق م	زرد چوبه
۲-۱ پیمانه	روغن
	نمک و فلفل

▼ کلمه فلافل جمع مکسر فلفل است، ولی عرب‌ها صلاح خود را در این دیده‌اند که این نام را روی نوعی شامی بگذارند که مایه اصلی آن نخود و باقلای دمی است و به پاکورای هندی (صفحه ۱۲۶۰) بی شباهت نیست؛ آن را طعامیه هم می‌نامند - یعنی خوردنی، که منکر آن نمی‌توان شد. در خیابان‌های بسیاری از شهرهای خوزستان ما هم فلافل به همین نام فروشنده و خورنده فراوان دارد. برای درست کردن فلافل قالبی ساخته‌اند، که سطح آن به اندازه یک سکه درشت است. این قالب را در بازارهای خوزستان، و در تهران از کوچه مروی، خیابان ناصر خسرو، می‌توان خرید.

نخود و باقلا را آب‌کش کنید، سپس در یک دوسه یا چرخ هرکاره بگردانید تا خمیر صافی به دست آید (درهاون هم می‌توان کوبید). به جز روغن، همه اجزا را با هم مخلوط کنید، نمک و فلفل بپاشید و کمی چنگ بزنید.

به عمق ۲-۳ سانتی‌متر روغن در تابه کوچکی داغ کنید. مایه را به قالب فلافل بزنید و در روغن داغ بگذارید. همین که فلافل خود را گرفت و از قالب جدا شد، قالب را از روغن درآورید. هر دو روی فلافل را سرخ کنید، سپس با قاشق سوراخ‌دار بردارید و روی حوله کاغذی بگذارید تا روغن آن چیده شود. گرم یا خنک به خورنده بدهید.

پانوجو (مکزیک)

۱۰-۱۲ پانوجو

۱۲ گرده	تورتیای خام (← ۱۷۵۲)
۲۰۰ گرم	سینه مرغ، آب‌پز، رشته رشته
۱	پیاز، خرد کرده
۲ پیمانه	لوبیا قرمز، شب خیسانده
۳	گوجه فرنگی، ورقه ورقه



۱ بته کاهو، رشته رشته
نیم پیمانه سرکه

سس فلفل قرمز (← ۵۸۱-۵۸۵)

روغن
نمک

▼ پانوچو (panucho) گویا در اصل از غذاهای سرخ پوستان مایا بوده است، ولی امروز در سراسر مکزیک و امریکای مرکزی نوعی ساندویچ رایج است. دوتا پانوچو ناهار کاملی به شمار می رود.

لوبیارا در یک لیتر آب روی آتش ملایم بار بگذارید تا بپزد — حدود ۲ ساعت. آنگاه کمی نمک اضافه کنید و آتش را اندکی تیز کنید تا آب لوبیا کار برود. سپس لوبیا را با گوشت کوب بکوبید یا در مخلوط کن بگردانید تا خمیر شود. خمیر را گرم نگه دارید. پیاز را در دیگچه توی سرکه بریزید و روی آتش به جوش بیاورید. پس از دو سه جوش بردارید و بگذارید خنک شود، سپس در صافی خالی کنید.

به عمق ۲-۳ سانتی متر روغن در تابه روی آتش ملایم داغ کنید. یک تورتیارا وسط تابه پهن کنید و در حالی که هنوز نرم است، برگردانید. پیش از آن که تورتیا سفت شود آن را دولا کنید. پس از آن که لای زیری برشته شد، تورتیای دولا را برگردانید تا لای رویی آن هم سرخ شود؛ آنگاه با قاشق سوراخ دار بردارید و روی حوله کاغذی بگذارید تا روغن آن چیده شود.

هر دانه تورتیای دولای سرخ شده را بردارید و ۱-۲ قاشق خمیر لوبیا، چند رشته سینه مرغ، یک برش گوجه فرنگی، کمی پیاز، و یک چنگ کوچک کاهو لای آن بگذارید. به این ترتیب تورتیا مبدل به پانوچو می شود. پانوچوها را در دیس بچینید و با یک ظرف سس فلفل قرمز سر سفره یا روی میز اردور بگذارید.

فوندو بورگینیون (فرانسه)



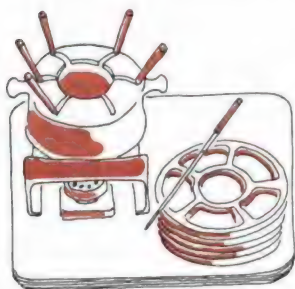
۱ کیلو راسته یا مغز ران گوساله بی چربی، گردویی
چند رنگ سس
خردل
روغن
نمک و فلفل

▼ فوندو (fondue، «ذوب شده») وسایل خاصی لازم دارد، که عبارت اند از دیگچه برای روغن

داغ (که بهتر است چدنی باشد)، چراغ زیر دیگچه برای داغ نگه داشتن روغن، و چنگال دسته بلند برای گذاشتن گوشت در روغن (← تصویر زیر). فوندو سر سفره درست می‌شود؛ به این ترتیب که جمع کوچکی از دوستان یا خویشان دور هم می‌نشینند، هر کس تکه گوشتی سر چنگال می‌زند و آن را در روغن داغ می‌گذارد، پس از چند لحظه آن را از روغن بیرون می‌آورد و در بشقاب می‌گذارد و با نمک و فلفل و چند رنگ سسی که در بشقاب دارد می‌خورد. یک خطر جدی که هنگام خوردن فوندو ممکن است پیش بیاید این است که خورنده گوشتی را که از روغن داغ درآورده است به جای بشقاب در دهان بگذارد.

فوندو چند جور است. این فوندو از ایالت بورگونی فرانسه آمده است و به همین جهت «بورگینیون» (منسوب به بورگونی) نامیده می‌شود.

۴-۵ پیمانه روغن در دیگچه فوندو روی اجاق گاز داغ کنید، سپس روی چراغ وسط میز بگذارید و چراغ را روشن کنید. بشقاب‌ها را دور میز بچینید و کنار هر بشقاب علاوه بر کارد و چنگال یک چنگال دسته بلند مخصوص فوندو بگذارید. ظرف گوشت و ظرف‌های سس و خردل و یک سبد کوچک نان سفید یا سیاه بریده و نمکدان و فلفل‌دان را در کنار دیگچه روغن بچینید.



اجاق و باتیل و بشقاب فوندو

گاهی یکی دو پرسیر پوست گرفته و کوبیده را چند لحظه در روغن داغ می‌اندازند تا روغن بوی سیر بگیرد. همچنین می‌توان یک ظرف سیر کوبیده یا ساطوری شده در کنار سس‌ها گذاشت.

◀ (برای انتخاب سس فوندو نگاه کنید به فصل سس صفحه ۵۶۵-۵۹۸).

◀ فوندوی پنیر: این غذای زمستانی سوئیسی پنیر سفتی است که آن را در دیگچه رنده می‌کنند و روی آتش ملایم می‌گذارند تا ذوب شود، سپس تکه‌های نان سفید یا سیب‌زمینی آب‌پز را با چنگال در پنیر ذوب شده می‌زنند و در بشقاب می‌گذارند.

◀ شکل سنتی این فوندو قالب پنیر بزرگی است که جلو آتش بخاری می‌گذارند و قشر ذوب شده آن را با کارد می‌تراشند و در بشقاب می‌گذارند.

کیلکا در مایه پاکورا



ماهی کیلکا را از روی دستور کیلکای روغن جوش (۱) (← صفحه ۱۲۶۶) آماده کنید، سپس در مایه پاکورا (← صفحه ۱۲۶۰) بزنید و در روغن داغ بیندازید. پس از طلایی شدن پوسته آن با قاشق سوراخ‌دار بردارید و روی حوله کاغذی بگذارید تا روغن آن چیده شود.

کیلکای روغن جوش (۱)

اردور برای ۵-۶ نفر

نیم کیلو ماهی کیلکا
 ۱ پیمانه آرد
 ۱ قاشق م زردچوبه
 روغن
 نمک



▼ ماهی کیلکا را معمولاً درسته روغن جوش می‌کنند، ولی اگر بخواهید آن را پاک کنید باید ماهی‌ها را دانه دانه روی تخته کار بیندازید و با کارد سر آن را بایک باریکه از شکم بزنید، سپس چند دقیقه در آب سرد بگذارید و آب کش کنید و اندکی نمک بپاشید.

آرد را با نمک و زردچوبه مخلوط کنید. روغن را به عمق ۲-۳ سانتی‌متر در تابه داغ کنید. ماهی را در آرد بغلتانید و در روغن داغ بگذارید تا سرخ شود، سپس با قاشق سوراخ‌دار بردارید و روی حوله کاغذی بریزید تا روغن آن چیده شود.
 ◀ با سس گوجه فرنگی یا سس فلفل قرمز (← صفحه ۵۸۸ یا ۵۸۱) روی میز اردور بگذارید.

کیلکای روغن جوش (۲)

اردور برای ۵-۶ نفر

نیم کیلو ماهی کیلکا
 ۵ قاشق نشاسته
 ۵ قاشق آرد
 روغن
 نمک و فلفل



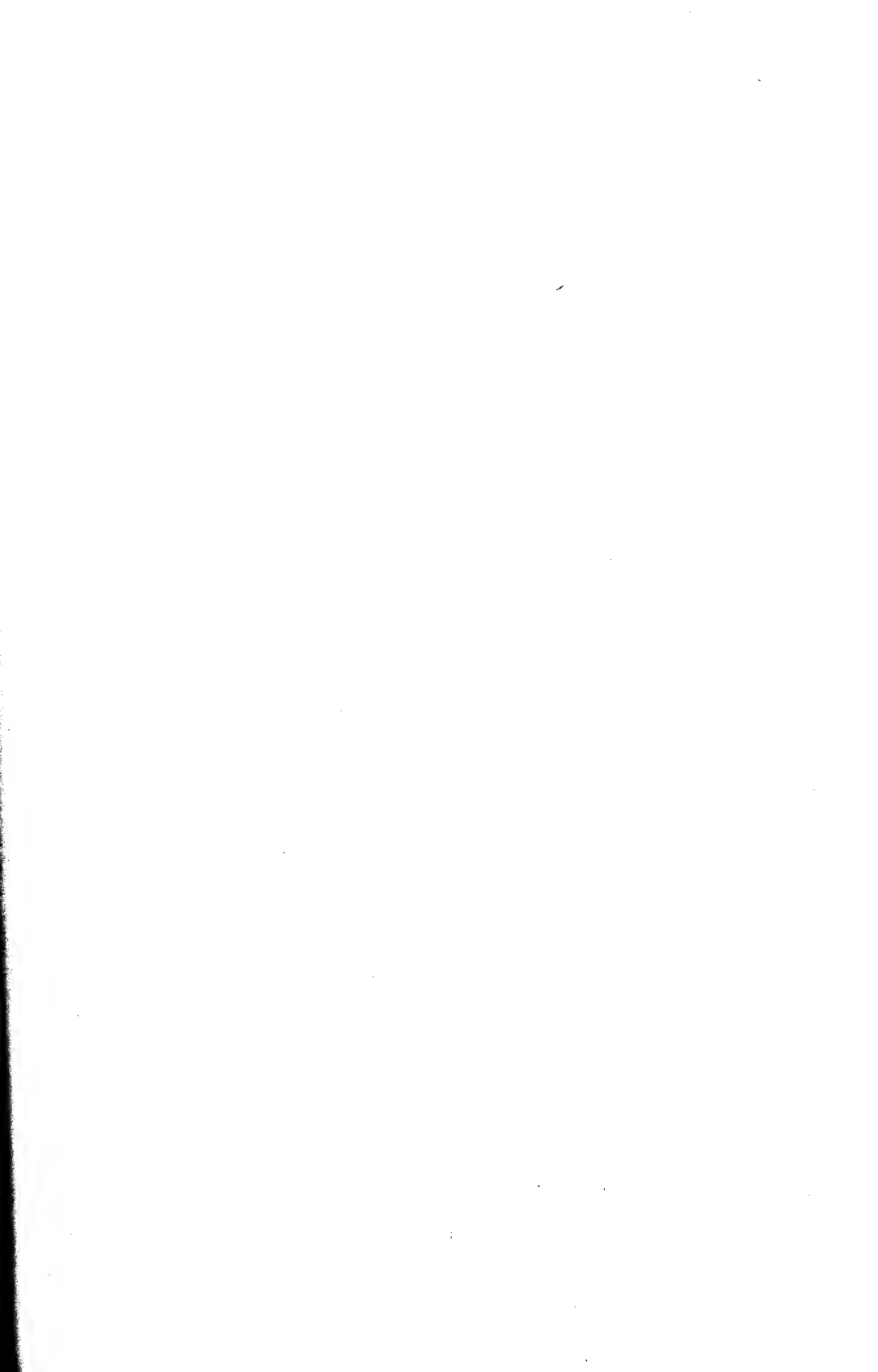
کیلکارا از روی دستور کیلکای روغن جوش (۱) (← بالا) آماده کنید.
 آرد و نشاسته را با اندکی نمک و فلفل و دوسوم پیمانه آب در مخلوط‌کن یا چرخ هرکاره بگردانید تا خمیر شلی به دست آید، به طوری که از قاشق بریزد. خمیر را ۲۰-۲۵ دقیقه در ظرف درپوشیده‌ای بخوابانید. روغن را به عمق ۲-۳ سانتی‌متر در تابه کوچکی داغ کنید. دم هر دانه کیلکا را بگیرید و در خمیر بزنید. لحظه‌ای نگه دارید تا خمیر اضافی از کیلکا بچکد، سپس کیلکا را در روغن داغ بگذارید و چند ثانیه بعد با قاشق برگردانید تا هر دو روی آن سرخ شود. با قاشق سوراخ‌دار بردارید و روی حوله کاغذی بگذارید تا روغن آن چیده شود.

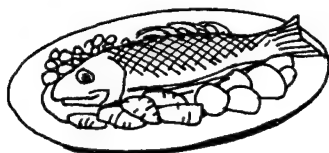


بخش نوزدهم

.....

ماهی، میوه‌های دریا





فصل هشتاد و هشتم: ماهی

چنان که در فصل شناخت ماهی (← صفحه ۲۶۸) اشاره کرده ایم، در صفحات مرکزی ایران پخت و پز ماهی سابقه درازی ندارد و در واقع به سرخ کردن ماهی (دودی یا احیاناً تازه) منحصر بوده است. در شمال و جنوب ایران البته ماهی غذای رایج بوده است و پخت و پز آن تنوع فراوان دارد. غذاهایی را که در این فصل می آید باید به سه گروه تقسیم کنیم: ماهی به شیوه شمال ایران، ماهی به شیوه جنوب ایران، و ماهی به شیوه های دیگر. یادآوری می کنیم که در آشپزی اروپایی خوراک ماهی همیشه با نوعی سس سفید همراه است.

ماهی سرخ کرده ساده



شیوه سرخ کردن ماهی در شمال و جنوب ایران کمابیش یکی است، با این تفاوت که در جنوب ماهی را پس از پاک کردن نمک فراوان می پاشند و نیم ساعت می خوابانند، سپس ۸-۱۰ دقیقه در آب سرد می گذارند تا مقداری از شوری آن گرفته شود. آنگاه خشک می کنند و در مخلوطی از آرد و اندکی زردچوبه می غلتانند. در شمال معمولاً نمک را همراه با فلفل و زردچوبه روی ماهی شسته و خشک کرده می پاشند.

برای نیم کیلو ماهی نیم پیما نه روغن در ماهی تابه جاداری روی آتش ملایم داغ کنید، همین که بوی روغن شنیده شد ماهی را در روغن بگذارید و پس از ۵-۶ دقیقه برگردانید تا روی دیگر آن هم سرخ شود.

برای سرخ کردن، از میان ماهی های شمال ماهی سفید و سوف از همه بیشتر خورنده دارند. از میان ماهی های جنوب نگارنده این ماهی ها را به ترتیب توصیه می کند: راشگو، هامور، شیر، سرخو، سبیتی، و سنگسر. حلوای سفید و حلوای سیاه را در جنوب معمولاً درسته و شکم گرفته (← صفحه ۱۲۸۹) سرخ می کنند. فیله ماهی کفشک را هم می توان به همین ترتیب سرخ کرد، ولی این ماهی برای پختن به شیوه فرنگی — یعنی آب پز و بخارپز — مناسب تر است.

ماهی سرخ کرده با سبزی پلو و کوکو غذای شب عید مردم بسیاری از شهرهای ایران است؛

در جنوب ماهی سرخ کرده را معمولاً با شوید لوییا پلو (← صفحه ۷۹۰) یا با قلاپلو (← صفحه ۷۸۲) یا چلو ساده (← صفحه ۷۷۳) می‌خورند.

« ماهی سرخ کرده با روغن زیتون و سس سویا: از روی دستور ماهی سرخ کرده ساده درست کنید، جزاین که ماهی را نیم ساعت در ۳ قاشق روغن و ۲ قاشق سس سویا (← صفحه ۲۰۹) می‌خوابانید، سپس در آرد می‌غلتانید و در روغن سرخ می‌کنید.

ماهی سرخ کرده با لیمو و خامه

۴-۵ نفر



نیم کیلو	فیله ماهی
۳ قاشق	آب لیموی تازه
نیم پیمانه	خامه
	آرد
	روغن
	نمک و فلفل

فیله ماهی را به اندازه کف دست ببرید. آب لیمو را روی ماهی بریزید، نمک و فلفل بپاشید و زیر و رو کنید. بگذارید ۵ دقیقه بماند. یک مشت آرد روی تخته بپاشید. خامه را در ظرفی دم دست بگذارید. نیم پیمانه روغن در ماهی تابه روی آتش ملایم داغ کنید. هر تکه ماهی را در خامه بزنید، در آرد بغلتانید، سپس در ماهی تابه بگذارید. پس از ۵-۶ دقیقه برگردانید تا هر دو رویش طلایی شود. با قاشق سوراخ دار بردارید و در دیس بگذارید.

« این ماهی را با سس سفید (← صفحه ۵۷۸) یا سس تاتار (← صفحه ۶۰۱) و سیب زمینی پخته تفت داده در کره سر سفره بگذارید.

ماهی شور سرخ کرده (بوشهر)



ماهی شور آب دار (← صفحه ۲۸۴) یا دو نمکه (← صفحه ۲۸۶) را با آب فراوان روی آتش تیز چند جوش بدهید تا مقداری از شوری آن گرفته شود، سپس از آب در آورید و بگذارید خنک شود.

ماهی را تیغ و استخوان بگیرید و خرد کنید. سپس ۱-۲ پیاز حلقه حلقه را در کمی روغن تفت بدهید تا طلایی شود و ماهی را با اندکی زردچوبه و فلفل قرمز ساییده (یا کف مال) اضافه کنید، چند چرخ بدهید و بردارید. در ظرف کوچک همراه غذاهای دیگر سر سفره بگذارید.

« به این غذا غالباً مقداری کشمش بی دانه خیسانده هم پس از سرخ شدن پیاز اضافه می‌کنند.

ماهی دودی سرخ کرده (گیلان)



ماهی دودی را ۱-۲ دقیقه روی شعله گاز بگردانید و پوست آن را بکنید. سپس کله ماهی را جدا کنید و تنه آن را با کارد به ۴-۵ تکه تقسیم کنید. تکه‌ها را در آب بخوابانید تا شوری ماهی کم شود. سپس از آب در آورید و با دستمال خشک کنید. مدت خواباندن ماهی در آب، بسته به این که چه مقدار از نمک آن را بخواهیم کم کنیم، می‌تواند از یک ساعت تا ۲-۳ ساعت باشد. (در شمال، شوری ماهی دودی را نمی‌گیرند و آن را به جای نمک سر سفره می‌گذارند.)
۲-۳ قاشق روغن در ماهی تابه روی آتش ملایم داغ کنید و تکه‌های ماهی را در آن بگذارید و هر روی ماهی را ۲-۳ دقیقه سرخ کنید.

فیله کفشک سرخ کرده



۴-۵ نفر

نیم کیلو	فیله کفشک
نیم کیلو	سیب زمینی استانبولی، پخته، پوست گرفته
۲ پیمانه	سس سفید (← ۵۷۸)
۳ قاشق	جعفری، ساطوری
۲	تخم مرغ
	گرد نان
	آرد
	لیمو
	روغن
	نمک و فلفل

تخم مرغ را در بشقاب ته‌گود بشکنید و با اندکی نمک و فلفل بزنید. آرد و گرد نان را جدا از هم روی تخته بریزید.

فیله ماهی را در آرد بغلتانید و بتکانید، سپس هر دو روی آن را در تخم مرغ بزنید، در گرد نان بگذارید و کمی فشار بدهید. نیم پیمانه روغن در ماهی تابه بریزید و روی آتش ملایم داغ کنید. فیله را در ماهی تابه بگذارید و هر روی آن را ۵-۶ دقیقه سرخ کنید. بردارید و در دیس بگذارید. سیب زمینی را در ماهی تابه بریزید و بچرخانید تا داغ شود. جعفری را روی سیب زمینی پاشید و زیر و رو کنید. بردارید و کنار ماهی بگذارید.

دیس ماهی را با چند لیمو یا نارنج دو نیم کرده آرایش کنید و با ظرف سس سفید یا سس تاتار (← صفحه ۵۷۸ یا ۶۰۱) سر سفره بگذارید.

کیلکای سرخ کرده



ماهی کیلکارا می‌توان درسته سرخ کرد، ولی اگر بخواهید سر و شکم آن را بزینید، این کار دشوار نیست. ماهی را روی تخته بیندازید و با یک کارد تیز سر و یک باریکه از شکم آن را جدا کنید. سپس ماهی را در ظرف آب سرد بیندازید، دست آخر همه ماهی‌ها را با چند آب بشویید و در آب کش بریزید تا آب آن برود.

برای نیم کیلو ماهی یک پیمانه آرد را با یک قاشق مرباخوری نمک و یک قاشق چای خوری زردچوبه مخلوط کنید. ۳-۴ قاشق روغن در ماهی تابه روی آتش ملایم داغ کنید، ماهی را در آرد بغلتانید و در روغن بگذارید، همین که رویه آن طلایی شد با قاشق سوراخ‌دار بردارید.

ماهی سفید با آب نارنج و گلپر (گیلان)



ماهی سفید، پاک کرده	۱
آب نارنج	۱ پیمانه
گلپر، ساییده	۱ قاشق م
آرد	۱ پیمانه
کره یا روغن	۴-۳ گردو
نمک و فلفل	

ماهی را چند پارچه کنید. آرد را با اندکی نمک و فلفل مخلوط کنید و روی ماهی بپاشید. کره را در ماهی تابه بزرگ در داری روی آتش ملایم داغ کنید. همین که بوی آن شنیده شد، ماهی را در ماهی تابه بگذارید. پس از ۵-۶ دقیقه برگردانید. پس از ۵-۶ دقیقه دیگر آب نارنج را روی ماهی بدهید و گلپر را روی آن بپاشید، سپس در ماهی تابه را ببندید، زیر ماهی تابه شعله پخش کن بگذارید، و آتش را کم کنید. پس از ۲۵-۳۰ دقیقه بردارید.

اگر ماهی را درسته سرخ می‌کنید، هنگام کشیدن ماهی را با دو کفگیر بزرگ با دقت بردارید و در دیس بگذارید. دیس ماهی را با سبزی تازه آرایش کنید.

ماهی با عسل و کشمش (تونس)



۳-۲ نفر تونس

فیله ماهی*	۲۵۰ گرم
پیاز، ساطوری	۱
عسل	نیم پیمانه

یک چهارم پیمانه	کشمش بی دانه، خیسانده
دو سوم پیمانه	روغن زیتون
نیم پیمانه	سرکه
یک چهارم پیمانه	آرد
۱ قاشق م	فلفل قرمز، ساییده
۱ قاشق ج	فلفل سیاه، ساییده
۱ قاشق ج	دارچین، ساییده
اندکی	زیره، ساییده
نمک	
* اُزون برون، شیر، یا هامور.	

فیله ماهی را به اندازه کف دست بپزید، زیره را با نیمی از فلفل قرمز و اندکی نمک مخلوط کنید، به ماهی بمالید و ۱ ساعت در یخچال بخواهانید، سپس ماهی را در آرد بغلتانید و بتکانید. روغن را در ماهی تابه روی آتش ملایم داغ کنید. ماهی را در روغن بگذارید و پس از ۴-۵ دقیقه دیگر با کفگیر بردارید و کنار بگذارید.

پیاز را در ماهی تابه بریزید و ۵-۶ دقیقه تفت بدهید. باقی فلفل قرمز را با سرکه و ۲ قاشق آب و اندکی نمک روی پیاز بریزید و با قاشق چوبی ۴-۵ دقیقه روی آتش ملایم چرخ بدهید. دارچین و فلفل سیاه و غسل و کشمش را اضافه کنید و ۶-۷ دقیقه چرخ بدهید تا آب کار برود و خمیری از غسل و پیاز داغ به دست آید. ماهی را در این مایه بگذارید و روی آتش ملایم داغ کنید. « با نان تازه یا چلو ساده (← صفحه ۷۷۳) سرسره بگذارید.

ماهی و سیب زمینی روغن جوش

۴-۵ نفر



نیم کیلو	فیله ماهی *
نیم کیلو	سیب زمینی، پوست گرفته، قلمی
نیم کیلو	خمیر روغن جوش یا آردینه (← ۱۵۴۴)
	روغن
	نمک و فلفل
* هامور یا شیر.	

▼ یک شعر انگلیسی می گوید: «لندن یعنی مه / لندن یعنی باران / لندن یعنی فیش اند چپیس، در روزنامه دیروز». علتش این است که فیله ماهی در لندن ارزان است. برای ما این غذا بسیار گران تمام

می‌شود، ولی به هر حال اگر هوس «فیش اند چیپس» (fish and chips) بکنیم درست کردن آن آسان است.

سیب زمینی را از روی دستور سیب زمینی سرخ کرده به شیوه فرانسوی (← صفحه ۱۳۸۲) روغن جوش کنید.

در یک دیگچه به عمق دست کم ۵ سانتی متر روغن بریزید و روی آتش تیز داغ کنید. فیله ماهی را به شکل تکه‌های باریک و دراز ببرید، با چنگال بلند بردارید و در خمیر روغن جوش یا آردینه بزنید و در روغن بگذارید. همین که طلایی شد با قاشق سوراخ‌دار بردارید. نمک و فلفل بپاشید و با سیب زمینی در روزنامه دیروز بپیچید.
« سعی کنید هوا هم مه‌آلود یا بارانی باشد.

قزل‌آلا به شیوه آسیابان

۱ نفر



۱ ماهی قزل‌آلا، پاک کرده

۱ گردو کره

آرد

نمک و فلفل

▼ به شیوه آسیابان ترجمه آلامونی‌یر (à la meunière) فرانسوی است، که در حقیقت یعنی به شیوه عیال آسیابان. داستان این است که در قرن‌های گذشته آسیاهای اروپا کنار رودخانه ساخته می‌شدند. خود آسیابان گندم مردم را آرد می‌کرد و عیال او هم با ماهی رودخانه و کمی آرد و کره خانگی شام مسافران را راه می‌انداخت. این است که «ماهی سرخ کرده عیال آسیابان» در سراسر اروپا معروف است. حُسن این ماهی این است که با ماهی سرخ کرده خودمان چندان فرقی ندارد.

ماهی را اندکی نمک و فلفل بزنید و در آرد بغلتانید و بتکانید. کره را در ماهی تابه دردار روی آتش ملایم داغ کنید و ماهی را در آن بگذارید. پس از ۵-۶ دقیقه برگردانید، سپس در ماهی تابه را ببندید و آتش را کم کنید. پس از ۱۰ دقیقه ماهی را بردارید و در دیس بگذارید.
« با اسفناج پخته و باگت تازه سر سفره ببرید.

« قزل‌آلای آلامونی‌یر غذای زیبایی است و در واقع نیازی به آرایش ندارد، ولی اگر اهل آرایش هستید ظرف ماهی را می‌توانید با مواد زیر آرایش کنید:

۱ لیموی دو نیم کرده و تربچه با برگ، ۲ قاشق مغز بادام مقشّر تفت داده در کره، ۱۰۰ گرم قارچ خرد کرده تفت داده در کره، ۲ برش پرتقال با پوست تفت داده در کره.

« ماهی‌های دیگر را هم به شیوهٔ عیال آسیابان می‌توان درست کرد. برای این کار نگارنده این ماهی‌ها را به ترتیب توصیه می‌کند:
 حلوی سفید، کفشک کوچک، شوریده یا سوف کوچک، کولی.

ماهی به شیوهٔ موپلاه

۵-۶ نفر



فیلهٔ ماهی	نیم کیلو
پیاز، ساطوری	۲
سیر، کوبیده	۲-۳ پر
گشنیز، ساطوری	۱ پیمانه
گوجه فرنگی، پوست کنده، خرد کرده	۳
فلفل سبز، شکافته، تخم گرفته	۵-۶
زنجبیل تازه، پوست گرفته، ساطوری	۱ انگشت
گرم مسالا (← ۲۳۲)	۱ قاشق
تخم گشنیز، ساییده	۲ قاشق
فلفل قرمز، ساییده	۱ قاشق ۲
زرد چوبه	۱ قاشق ۲
روغن	۶-۷ قاشق
نمک و فلفل	

▼ موپلاه (Moplah) نام قومی است در مالابار هندوستان، که همان ایالت کرالای امروزی باشد. این قوم به عقیدهٔ خودشان از بازماندگان بازرگانان ایرانی هستند که در هند ماندگار شده‌اند و امروز به زبان مالایام حرف می‌زنند و ظرافت آن‌ها در پختن برنج و مرغ با نارگیل و موز معروف است، ولی گویا خوراک اصلی آن‌ها فلفل است. غذای زیر را خود موپلاه‌ها با ۲-۳ قاشق فلفل قرمز ساییده و چندین فلفل سبز تند درست می‌کنند، ولی مالبته اجباری نداریم حرف این خویشان دور افتادهٔ خود را گوش کنیم.

فیلهٔ ماهی را به اندازهٔ کف دست بپزید. ۱ قاشق مخلوط زرد چوبه و نمک و فلفل قرمز به آن بمالید و ۳۰ دقیقه در یخچال بخواهانید.
 زنجبیل و سیر و فلفل سبز و زرد چوبه را با هم بکوبید یا در مخلوط‌کن بگردانید. تخم گشنیز و فلفل قرمز را با هم مخلوط کنید و کنار بگذارید.
 ۲-۳ قاشق روغن در ماهی تابه روی آتش ملایم داغ کنید و هر دو روی فیلهٔ ماهی را در آن

۱-۲ دقیقه تفت بدهید تا طلایی شود. با کفگیر بردارید و در ظرف دیگری گرم نگه دارید.

۳ قاشق روغن به ماهی تابه اضافه کنید و پس از داغ شدن نیمی از پیاز را در آن تفت بدهید تا به رنگ طلایی سوخته درآید. پیاز را با قاشق سوراخ دار بردارید و بکوبید یا در چرخ هرکاره بگردانید تا خمیر شود. نیمه دوم پیاز را در ماهی تابه بریزید و تفت بدهید تا بلوری شود. خمیر زنجبیل و سیر را اضافه کنید و ۱ دقیقه تفت بدهید. مخلوط فلفل قرمز و تخم گشنیز را اضافه کنید و یک چرخ بدهید، سپس گوجه فرنگی را با ۱ پیمانه آب اضافه کنید و ۱۵ دقیقه روی آتش ملایم بپزید.

خمیر پیازداغ را اضافه کنید و هم بزنید، سپس ماهی را در ماهی تابه بگذارید و ۱۰-۱۲ دقیقه روی آتش کم بپزید تا خورش به روغن بنشیند. ۲-۳ دقیقه پیش از برداشتن، گشنیز و گِرم مسالا را روی خورش بریزید و با مایه آن مخلوط کنید.

« با چلو ساده و نان تازه و یک ظرف ماست شیرین سر سفره بگذارید.

شنیتسل ماهی



نیم کیلو فیله ماهی
۲ تخم مرغ
آرد
گرد نان
روغن
نمک و فلفل

فیله ماهی را نمک بپاشید و ۳۰ دقیقه در یخچال بگذارید، سپس آب بکشید و خشک کنید و به شکل ۳-۴ ورقه نازک ببرید.

۱ پیمانه آرد و ۱ پیمانه گرد نان جدا از هم روی تخته بریزید. تخم مرغ را در ظرفی بشکنید و با اندکی نمک و فلفل بزنید. هر دو روی ورقه های ماهی را در آرد بزنید، بتکانید و کنار بگذارید. سپس هر ورقه را در تخم مرغ بزنید، روی گرد نان بگذارید و روی آن گرد نان بپاشید تا هر دو روی آن از گرد نان پوشیده شود. سپس بردارید و در سینی کنار بگذارید.

۳-۴ قاشق روغن در ماهی تابه روی آتش ملایم داغ کنید. ماهی را در روغن بگذارید و پس از ۴-۵ دقیقه برگردانید. همین که هر دو روی ماهی طلایی شد بردارید و در دیس بگذارید. (هر روی ماهی را فقط یک بار آتش بدهید).

« با سیب زمینی استانبولی در کره (← صفحه ۱۳۸۳) یا پوره سیب زمینی (← صفحه ۱۳۶۷) و تره بار پخته (← صفحه ۳۲۰-۳۳۸) سر سفره بگذارید.

سالونه ماهی



۲ نفر

- ۱ ماهی حلوائ سفید
 ۱ پیاز، ساطوری
 ۱ پر سیر، کوبیده
 ۲ گوجه فرنگی، پوست کنده، خرد کرده
 ۱ قاشق ۲ رب گوجه فرنگی
 ۱ قاشق ۲ آرد
 ۱ قاشق ۳ گرد لیمو
 ۱ قاشق ۳ زرد چوبه
 ۱ قاشق ۳ زنجبیل، ساییده
 فلفل قرمز، ساییده
 روغن
 نمک و فلفل

▼ سالونه ماهی را بوشهری های خرمشهر و آبادان از ماهی حلوائ سفید درست می کنند و با چلو ساده می خورند - یا درست می کردند و می خوردند. این خورش باید از هندوستان آمده باشد، چون که در بعضی زبان های هندی «سالون» یا «سالونه» به معنای خورش است، و چنان که می دانیم مردم سواحل خلیج فارس، به ویژه بوشهر، با آشپزی هندی در تماس بوده اند.

۴-۵ قاشق روغن در ماهی تابه دردار روی آتش ملایم داغ کنید و ماهی پاک کرده را درسته در روغن بگذارید. پس از ۷-۸ دقیقه برگردانید و روی دیگرش را به همین ترتیب سرخ کنید. با کفگیر بردارید و کنار بگذارید.

پیاز را در ماهی تابه تفت بدهید تا طلایی شود. سیر و آرد را اضافه کنید و ۲-۳ چرخ بدهید، سپس زرد چوبه و زنجبیل و گرد لیمو و اندکی فلفل قرمز و گوجه فرنگی و رب گوجه فرنگی را اضافه کنید، اندکی نمک و فلفل بپاشید و چرخ بدهید. در ماهی تابه را ببندید و مایه را ۵-۶ دقیقه روی آتش ملایم بپزید. سپس ماهی را در ماهی تابه بگذارید و با قاشق از مایه توی ماهی تابه روی آن بدهید. در ماهی تابه را ببندید و ماهی را روی آتش کم ۱۰-۱۲ دقیقه بپزید.

◀ به این خورش می توان ۱-۲ لیموی عمانی سوراخ کرده یا ۱-۲ قاشق مرباخوری گرد لیمو اضافه کرد.

◀ این خورش را با ماهی حلوائ سیاه کوچک، کفشک کوچک، فیله نازک شیر، هامور، راشگو، و سرخو و شیبیتی هم می توان درست کرد، ولی هیچ کدام به خوبی حلوائ سفید نمی شود.

ماهی استروگانوف



۴-۵ نفر

فیله ماهی *	نیم کیلو
پیاز، حلقه حلقه	۳-۲
قارچ، ورقه ورقه	۲۵۰ گرم
جعفری، ساطوری	۳-۴ قاشق
ماست چکیده	یک چهارم پیمانه
خردل	۱ قاشق م
خامه	۱ پیمانه
روغن	
نمک و فلفل	

* ازون برون، هامور، شیر، سرخو، سبیتی.

۳-۲ قاشق از روغن را در ماهی تابه روی آتش ملایم داغ کنید و پیاز و قارچ را ۵-۶ دقیقه در آن تفت بدهید. اندکی نمک و فلفل بپاشید و زیر و رو کنید. بردارید و آب و روغن اضافی ماهی تابه را خالی کنید (برای مصرف در غذای دیگری نگه دارید). ماهی را روی تخته به شکل رشته های باریک ببرید و اندکی نمک و فلفل بپاشید.

باز کمی روغن در ماهی تابه دیگری داغ کنید. پیش از آن که دود از روغن بلند شود ماهی را در ماهی تابه بیندازید و پس از چند ثانیه برگردانید تا رنگ آن سفید شود، سپس با قاشق سوراخ دار ماهی را بردارید و در ماهی تابه اول خالی کنید. ماست و خامه و خردل را با هم مخلوط کنید، روی ماهی بریزید و با قاشق چوبی زیر و رو کنید. همین که خامه به جوش آمد جعفری را اضافه کنید، زیر و رو کنید و بردارید.

◀ استروگانوف را در دیس بکشید. خلال سیب زمینی سرخ کرده را قبلاً از روی دستور صفحه ۱۳۷۶ آماده کنید و هنگام کشیدن روی ماهی استروگانوف بپاشید.

گولاش ماهی (مجارستان)



۵-۶ نفر

فیله ماهی *	نیم کیلو
پیاز، حلقه حلقه	۲
گرد پاپریکا (← ۲۲۵)	۱ قاشق م
رب گوجه فرنگی	۳ قاشق
روغن	

نمک و فلفل

* هامور، سرخو، شیبیتی، آزون برون.

ماهی را کمی نمک بپاشید و ۳۰ دقیقه در یخچال بگذارید، سپس زیر آب سرد بشویید.
 ۲-۳ قاشق روغن در یک ماهی تابه دردار روی آتش ملایم داغ کنید و پیاز را در آن تفت بدهید تا بلوری شود. رب گوجه فرنگی و پاپریکا را اضافه کنید و چرخ بدهید. نیم پیمانه آب جوش اضافه کنید و هم بزنید. اندکی نمک و فلفل بپاشید و ماهی را در ماهی تابه بریزید و زیر و رو کنید. در ماهی تابه را ببندید و ۱۰-۱۵ دقیقه روی آتش کم بپزید تا آب آن کار برود.
 ◀ با نان سفید یا سیاه یا چلو ساده سرسره بگذارید.

ماهی پارسی (هندوستان)



نیم کیلو	فیله هامور، گردویی
۱	پیاز، ساطوری
۲-۱ پر	سیر
۲	تخم مرغ، زده
۱ قاشق چ	فلفل قرمز، ساییده
۱ قاشق م	زیره، ساییده
نصف پیمانه	سرکه
۱ قاشق م	شکر
	روغن
	نمک و فلفل

زیره و فلفل قرمز و سیر را با هم بکوبید، با اندکی نمک به فیله بمالید، و یک ساعت بخواپانید.
 ۳-۴ قاشق روغن در ماهی تابه روی آتش ملایم داغ کنید و پیاز را در آن تفت بدهید تا رنگ بگیرد. ماهی را اضافه کنید و زیر و رو کنید، سپس ۵-۶ دقیقه روی آتش ملایم بپزید تا نرم شود.
 سرکه و شکر و تخم مرغ را با اندکی فلفل سیاه مخلوط کنید، کم کم روی ماهی بریزید و ۳-۴ دقیقه روی آتش کم بپزید تا مایه ببندد؛ پیش از آن که به جوش بیاید بردارید.

ماهی سیره داغ (گیلان)



نیم کیلو فیله ماهی، خرد کرده

۲-۳ بته سیر، کوبیده
 ۳-۴ قاشق آرد
 نیم پیمانه آب نارنج
 نیم قاشق چ زردچوبه
 روغن
 نمک و فلفل

▼ این خورشی است که در شمال با ماهی درست می‌کنند و با قلیه ماهی (← صفحه ۸۶۹) جنوب قابل قیاس است. ماهی سیره داغ را معمولاً با ماهی سفید درست می‌کنند ولی با ماهی‌های دیگر هم می‌توان درست کرد؛ شاید بهترین ماهی برای این خورش *آزون برون* (استرژن) تازه باشد. این خورش را با کته (← صفحه ۸۳۸) - سرد یا گرم - می‌خورند.

۵-۶ قاشق روغن در ماهی‌تابه روی آتش ملایم داغ کنید و ماهی را در آن سرخ کنید. با قاشقِ سوراخ‌دار بردارید و کنار بگذارید.

سیر را در روغن باقی‌مانده بریزید و بچرخانید تا کمی رنگ بگیرد. زردچوبه و فلفل بزنید و پس از یک چرخ بردارید.

۳ پیمانه آب در دیگ بریزید، آرد را با اندکی نمک در آب نارنج حل کنید و دردیگچه روی آتش ملایم به جوش بیاورید. مایه را با قاشق چوبی مرتب بگردانید. سیر سرخ کرده را با روغن روی مایه بریزید، آتش را کم کنید، در دیگ را ببندید و بگذارید ۳۰ دقیقه ریزجوش بزند. گاهی هم بزنید.

تکه‌های ماهی را در مایه غلیظ شده بگذارید و ۱۵-۲۰ دقیقه روی آتش کم بپزید.

ماهی شور آب پز (بوشهر)



این غذا را بوشهری‌های نسل قدیم باپیری می‌نامیدند. «باپیر» در لهجه دشتی همان باباپیر یا پدر بزرگ است و باپیری یعنی غذای آبا و اجدادی.

ماهی شور آب‌دار (← صفحه ۲۸۴) به ویژه خارو یا حلوای سفید را با آب فراوان در یک دیگ روی آتش تیز چند جوش بدهید تا مقداری از شوری آن گرفته شود، سپس در آب‌کش بریزید. اکنون ماهی را با چند پیاز درسته پوست گرفته و یکی دو لیموی عمانی سوراخ کرده و اندکی زردچوبه و آن قدر آب تازه که روی آن را بگیرد روی آتش ملایم بگذارید تا پیاز پخته و لیمو نرم شود.

◀ یک برش ماهی را با یک پیاز و یک لیمو در بشقاب ته‌گود بکشید. یک ملاقه از آب ماهی

و ۲-۳ قاشق سرکه روی آن بریزید و با نان تازه، یک پیاز قاچ کرده، چند شاخه خرفه (پرپین)، و چند دانه خرمای فارس جلو یکی از نواده‌های مردم دشتی و دشتستان که قدر پدربزرگش را بدانند بگذارید.

کفشک با پرتقال



۲ نفر

ماهی کفشک، پوست کنده	۱
پیاز، ساطوری	۱
زردۀ تخم مرغ	۲
پرتقال	۱
لیمو	۱
خامه	۱ پیمانه
سرکه	۳ قاشق
شکر	۱ قاشق چ
آرد	۱ قاشق
کره	۳-۴ گردو
فلفل قرمز، ساییده	
نمک	

ماهی را اندکی نمک و فلفل قرمز بپاشید. پرتقال و لیمو را آب بگیرید. پوست آن‌ها را خلال کنید و ۴-۵ دقیقه در آب بجوشانید، سپس در آب کش بریزید.

نیمی از کره را در ماهی‌تابۀ بزرگ روی آتش ملایم آب کنید و پیاز را در آن تفت بدهید تا بلوری شود. آب پرتقال، آب لیمو، سرکه و شکر را با ۱ پیمانه آب در ماهی‌تابه بریزید و به جوش بیاورید. ماهی را در این مایه بگذارید و خلال پوست پرتقال و لیمو را روی ماهی بپاشید. روی آتش کم بپزید تا ماهی پخته شود و بیشتر آب مایه کار برود.

در این فاصله باقی‌مانده کره را در ماهی‌تابۀ دیگری روی آتش ملایم داغ کنید و آرد را در آن تفت بدهید تا اندکی رنگ بگیرد. نمک بزنید، اندکی آب اضافه کنید و بجوشانید تا سس غلیظ شود. خامه را اضافه کنید، هم بزنید و بردارید.

ماهی را در دیس بگذارید و گرم نگه دارید. سس را از روی آتش بردارید، زرده را به آن اضافه کنید و هم بزنید. این سس را روی ماهی بدهید.

« این غذا را با ماهی حلوی سیاه یا کفشک پوست کنده یا فیله ماهی شیر هم می‌توان درست کرد.

فیله کفشک با مایونز (فرانسه)



فیله کفشک را ۱۰ دقیقه در کوریوی یون سفید (← صفحه ۳۰۰) بپزید، سپس از آب در آورید و در دیس بگذارید. هنگامی که ماهی هنوز داغ است یک لیمو روی آن بفشارید و کمی روغن زیتون روی آن بدهید. بگذارید خنک شود، سپس یک ملاقه سس مایونز روی ماهی بریزید و کمی فلفل سیاه زبر روی آن بپاشید.

◀ دیس ماهی را با چند برش لیمو و زیتون سیاه و برگ دل کاهو آرایش کنید.

ماهی دودی بخارپز (گیلان)



۱ تکه ماهی دودی را پوست بگیرید، خرد کنید و در یک پیاله بگذارید. هنگام دم کردن برنج پیاله ماهی را روی برنج بگذارید. هنگام کشیدن برنج پیاله ماهی را بردارید. آب آن را خالی کنید و ماهی را در بشقاب سرفره ببرید.

قلیه ماهی بی آب



۳-۴ نفر

نیم کیلو	فیله ماهی*، چند پاره
۱	پیاز، خرد کرده
۳-۲ پر	سیر، کوبیده
۲۰۰ گرم	سبزی*، ساطوری
۴ قاشق	رب گوجه فرنگی
۱ قاشق م	گرد لیمو
۱ قاشق چ	زرد چوبه
	فلفل قرمز
	روغن
	نمک

* ماهی هامور، سیبلی، راشگو، سنگس، یا سرخو توصیه می شود.

* گشنیز و شنبلیله، به نسبت ۴ و ۱.

پاره های فیله ماهی را نمک بپاشید، ۳۰ دقیقه در یخچال بخوابانید، سپس آب بکشید و در آب کش بگذارید.

۳-۲ قاشق روغن در ماهی تابه دردار روی آتش ملایم داغ کنید و پیاز را در آن تفت بدهید تا

طلایی شود. زردچوبه و سیر و سبزی را با اندکی نمک و فلفل قرمز اضافه کنید و ۸-۱۰ دقیقه تفت بدهید. رب گوجه فرنگی و گرد لیمو را اضافه کنید و چند چرخ بدهید، سپس نیم پیمانه آب اضافه کنید و به جوش بیاورید. ماهی را در ماهی تابه بگذارید و با قاشق مقداری از مایه توی ماهی تابه را روی آن بریزید. در ماهی تابه را ببندید و آتش را کم کنید. پس از حدود ۱۰-۱۵ دقیقه که آب مایه کار رفت بردارید و در دیس بکشید.

◀ با نان سفید یا سیب زمینی پخته یا چلو ساده یا کته سر سفره بگذارید.

قلیه ماهی مرکب (اسپانیا)



۳-۲ نفر

- | | |
|------------|-----------------------------|
| ۱ | ماهی مرکب، پاک کرده (← ۲۸۸) |
| ۲ | پیاز، ساطوری |
| ۲-۱ پر | سیر، کوبیده |
| نیم پیمانه | جعفری، ساطوری |
| ۱ قاشق | آرد |
| ۴-۳ قاشق | سرکه |
| ۱ قاشق چ | شکر |
| ۱ | لیمو |
| اندکی | جوز بویا، ساییده |
| | روغن زیتون |
| | نمک و فلفل |

ماهی را خرد کنید. ۴-۵ قاشق روغن در ماهی تابه روی آتش ملایم داغ کنید و آرد و پیاز و سیر و ماهی را ۵ دقیقه در آن تفت بدهید. جعفری را با اندکی جوز بویا و نمک و فلفل اضافه کنید و یک چرخ بدهید، سپس سرکه و شکر را با ۱ پیمانه آب جوش اضافه کنید. در ماهی تابه را ببندید و ماهی را ۱۵ دقیقه روی آتش کم بپزید. پیش از برداشتن لیمو را آب بگیرید و آب لیمو را روی ماهی بریزید.

◀ با چلو ساده سر سفره بگذارید.

ماهی درسس ارده (مصر)



۴ نفر

- | | |
|----------|-------------------------|
| نیم کیلو | فیله ماهی شیر، خرد کرده |
| ۱ | پیاز درشت، ساطوری |

۳-۲ پر سیو، کوبیده
 ۱ پیمانه ارده
 نیم پیمانه آب لیمو
 ۱ قاشق چ فلفل قرمز، ساییده
 روغن
 نمک

ماهی را نمک بپاشید و نیم ساعت بخوابانید، سپس زیر آب بشویید و در آب کش بگذارید تا آب آن چیده شود.

۴-۵ قاشق روغن در ماهی تابه دردار بریزید، روی آتش ملایم داغ کنید و ماهی را در آن بگذارید. پس از ۵-۶ دقیقه برگردانید. پس از ۵-۶ دقیقه دیگر با قاشق سوراخ دار بردارید و کنار بگذارید.

پیاز را در ماهی تابه بریزید و روی آتش ملایم در روغن تفت بدهید تا کمی رنگ بگیرد. ماهی را به ماهی تابه برگردانید.

سیرو فلفل و آب لیمو را با اندکی نمک روی ارده بریزید و مخلوط کنید. (آب لیمو را کم کم بریزید و سس را بچشید، مبادا زیاد ترش شود). این سس را روی ماهی بریزید، در ماهی تابه را بنیدید و ۱۵-۲۰ دقیقه روی آتش کم بپزید. با نان تازه یا چلو ساده سر سفره بگذارید.
 « روی خوراک را می توانید با کمی شوید ساطوری آرایش کنید.

ماهی مرکب در سس سیاه (اسپانیا)

۲-۳ نفر



۱ ماهی مرکب، پاک کرده (← ۲۸۸)
 ۱ کیسه ماهی مرکب
 ۱ پیاز، ساطوری
 ۲-۲ پر سیو، کوبیده
 ۴-۵ گوجه فرنگی، پوست کنده، خرد کرده
 ۱ قاشق رب گوجه فرنگی
 ۲ قاشق جعفری، ساطوری
 ۳-۴ قاشق سرکه
 ۱ قاشق شکر
 اندکی فلفل قرمز، ساییده
 روغن

نمک و فلفل

۲-۳ قاشق روغن در ماهی تابه دردار روی آتش ملایم داغ کنید و پیاز و سیر را در آن تفت بدهید تا پیاز بلوری شود. ماهی خرد کرده را در آن بریزید و بچرخانید تا سرخ شود. گوجه فرنگی را بارب گوجه فرنگی، سرکه، شکر، اندکی فلفل قرمز، نمک و فلفل اضافه کنید و بچرخانید. کیسه ماهی مرکب را روی ماهی تابه قیچی کنید و محتوای آن را در ماهی تابه بریزید و بچرخانید. در ماهی تابه را ببندید و ماهی را ۲۰ دقیقه روی آتش کم بپزید، سپس تکه‌های ماهی را بردارید و در دیس گرم بگذارید.

سس را اگر شل باشد کمی روی آتش تیز بجوشانید تا غلیظ شود، سپس روی ماهی بریزید. جعفری ساطوری را روی سس بپاشید. با نان سفید تازه سر سفره بگذارید.

◀ با اضافه کردن مقداری آب یا آب ماهی (← صفحه ۳۴۹) و نمک و فلفل به سس این ماهی می‌توان سوپ ماهی مرکب درست کرد.

◀ سس مانده و غلیظ شده این غذا را می‌توانید روی چند برش نان سفیدی که در کره سرخ شده باشد بریزید و روی میز اردور بگذارید.

ماهی مرکب در سس سبز (مکزیک)



۲-۳ نفر

۱	ماهی مرکب، خرد کرده
۱ پیمانه	آب مرغ (← ۳۵۱)
۱	پیاز، ساطوری
۱	آوکادوی رسیده
۳-۴ پز	سیر، کوبیده
نیم پیمانه	زیتون سبز، هسته گرفته، خرد کرده
۲ قاشق	مغز تخمه کدو یا آفتاب گردان
۴-۵	گوجه فرنگی، پوست کنده، خرد کرده
۲-۳	فلفل سبز، ساطوری
نیم پیمانه	گشنیز، ساطوری
۲ قاشق	کنجد، بوداده
۱ قاشق م	دارچین، ساییده
۱ قاشق چ	زنجبیل، ساییده
۲-۱ قاشق چ	فلفل قرمز، ساییده
۳-۴ قاشق	آب لیموی تازه

روغن نمک و فلفل

ماهی مرکب خرد کرده را با اندکی آب لیمو و ۳-۴ قاشق گشنیز ساطوری در بادیه بریزید و زیر و رو کنید.

کنجد را با سیر و فلفل سبز و ۱-۲ قاشق از گوجه فرنگی خرد کرده در مخلوط کن بریزید و چند ثانیه بگردانید تا خمیر شود.

۲-۳ قاشق روغن در ماهی تابه روی آتش ملایم داغ کنید و پیاز را در آن تفت بدهید تا بلوری شود. دارچین و زنجبیل و فلفل قرمز را با مغز تخمه کدو یا آفتاب گردان اضافه کنید و ۱-۲ چرخ بدهید، خمیر سیر و کنجد را اضافه کنید و بچرخانید. آب مرغ را با اندکی نمک و فلفل در ماهی تابه بریزید و هم بزنید. زیتون را اضافه کنید و ۱۰-۱۲ دقیقه بپزید. اگر سس زیاد غلیظ درآمد اندکی آب جوش اضافه کنید. بچشید و نمک و فلفل سس را اندازه کنید. بردارید و کنار بگذارید. هنگام کشیدن شام یا ناهار، ماهی تابه را باز روی آتش ملایم به جوش بیاورید و ماهی مرکب را ۲-۳ دقیقه در سس بپزید.

آوکادو را دو نیم کنید، هسته آن را در آورید و گوشت آن را مانند خربزه قاچ کنید. (آوکادوی بریده اگر بماند بد رنگ می شود.)

خوراک ماهی مرکب را در دیس بکشید و دور آن را با قاچ های آوکادو و گوجه فرنگی آرایش کنید. اندکی آب لیمو روی خوراک بدهید، سپس گشنیز ساطوری بپاشید.

◀ با نان تازه یا کته (← صفحه ۸۳۸) سر سفره بگذارید.

◀ برای پاک کردن ماهی مرکب نگاه کنید به صفحه ۲۸۸.

ماهی مرکب به شیوه فرانسوی

۲-۳ نفر



۱ ماهی مرکب، پاک کرده (← ۲۸۸)

۳-۳ پر سیر، کوبیده

نیم پیما نه جعفری، ساطوری

۳-۳ گردو کره

نمک و فلفل

ماهی را فندقی خرد کنید. کره را در ماهی تابه روی آتش ملایم داغ کنید و سیر و جعفری را یک دقیقه در آن تفت بدهید. ماهی را اضافه کنید و بچرخانید. نمک و فلفل بزنید و در ماهی تابه را ببندید. آتش را کم کنید و ماهی را ۱۰-۱۲ دقیقه روی آتش کم بپزید، سپس در دیس گرم بکشید.

◀ دیس را با چند برش لیمو و تربیچه با برگ آرایش کنید، با باگت تازه سر سفره بگذارید.

ماهی مرکب شکم گرفته (اسپانیا)



۲ نفر

- | | |
|-----|----------------------------------|
| ۱ | ماهی مرکب درشت، پاک کرده (← ۲۸۸) |
| ۱ | پیاز کوچک، ساطوری |
| ۲-۱ | سیر، کوبیده |
| ۳-۲ | قاشق شیر |
| ۲ | قاشق گرد نان سفید |
| ۲ | قاشق جعفری، ساطوری |
| ۱ | پیمانه سس گوجه فرنگی (← ۵۸۸-۵۹۰) |
| ۳-۲ | قاشق روغن زیتون |
| | نمک و فلفل |

رشته‌های ماهی را خرد کنید. گرد نان را در شیر بخیسانید.

برای درست کردن مایه تویی، روغن را در ماهی تابه روی آتش ملایم داغ کنید و پیاز و سیر و رشته‌های خرد کرده را ۵-۶ دقیقه در آن تفت بدهید. گرد نان خیسانده را توی دست فشار بدهید تا شیر اضافی آن گرفته شود، سپس آن را در ماهی تابه بیندازید. جعفری را با اندکی نمک و فلفل اضافه کنید و ۵-۶ دقیقه تفت بدهید. بردارید و بگذارید خنک شود.

حفره ماهی را با مایه تویی پُر کنید (کمی جای خالی بگذارید تا ماهی هنگام پختن تترکد). شکاف ماهی را با سوزن و نخ بدوزید. ماهی را در ماهی تابه بگذارید و سس گوجه فرنگی را روی آن بریزید. در ماهی تابه را ببندید و ماهی را ۳۰-۳۵ دقیقه روی آتش کم بپزید. در دیس گرم بکشید و بانان سفید سر سفره ببرید.

◀ به جای سس گوجه فرنگی می‌توان سس سیاه به کار برد (برای ماهی مرکب در سس سیاه، نگاه کنید به صفحه ۱۲۸۴).

قزل آلا با بادام



۶ نفر

- | | |
|---|------------------------------|
| ۶ | ماهی قزل آلا، پاک کرده |
| ۱ | پیمانه بادام، مقشّر |
| ۱ | پیمانه بادام، مقشّر، نیم کوب |
| ۳ | قاشق جعفری، ساطوری |

۴ تخم مرغ
۶ برش لیمو
دوسوم پیمانه کره
شیر
آرد
نمک و فلفل

ماهی را کمی نمک بپاشید و ۳۰ دقیقه در یخچال بخوابانید، سپس با آب سرد بشویید و خشک کنید. تخم مرغ را در یک بادیه بشکنید و بزنید. آرد را با کمی نمک و فلفل مخلوط کنید. ماهی را اول در شیر بزنید، سپس در آرد بغلتانید، سپس در تخم مرغ بزنید، و دست آخر در بادام مقشّر نیم کوب بغلتانید و در سینی بخوابانید. باقی مانده بادام نیم کوب را با تخم مرغ مخلوط کنید و در شکم ماهی بگذارید. فر را روی ۱۷۰ درجه سانتی گراد داغ کنید.

نیم پیمانه کره در ماهی تابه روی آتش ملایم داغ کنید، ماهی را در آن بگذارید و پس از ۴-۵ دقیقه برگردانید تا هر دو روی آن طلایی شود. بردارید و در ظرف نسوز کره مالیده بگذارید. پس از آن که همه ماهی ها به این ظرف منتقل شد، آن را ۱۵ دقیقه در فر بگذارید.

یک گردو کره در ماهی تابه کوچک روی آتش ملایم داغ کنید و بادام مقشّر را در آن تفت بدهید تا اندکی رنگ بگیرد. بردارید و کنار بگذارید. ماهی را از فر در آورید و بادام سرخ کرده را با جعفری روی آن بپاشید. روی هر ماهی یک برش لیمو بگذارید.

ماهی سفید شکم پُر (گیلان)



۱ ماهی سفید، پاک کرده
۱۰۰ گرم آلو، خیسانده، هسته گرفته
۱۰۰ گرم غیسی، خیسانده، هسته گرفته
۱۰۰ گرم کشمش بی دانه، خیسانده
۲۰۰ گرم مغز گردو، نیم کوب
۱ قاشق آب لیموی تازه
نیم پیمانه رب انار
۳-۴ گردو کره
زعفران، ساییده
نمک و فلفل

آلو و غیسی را روی تخته با کارد خرد کنید و با کشمش، مغز گردو، رب انار و اندکی نمک و فلفل در بادیه بریزید و زیر و رو کنید. فررا روی ۱۹۰ درجه سانتی گراد داغ کنید.
شکم ماهی را با این مایه پُر کنید و با نخ پُرک ببندید. روی ماهی کمی نمک و فلفل بپاشید. سینی فررا با کمی کره چرب کنید و با ماهی ۵۰-۶۰ دقیقه در فر بگذارید. ۱۰ دقیقه پیش از برداشتن، باقی کره را در ظرف کوچکی روی آتش کم آب کنید. اندکی زعفران در یک قاشق آب داغ حل کنید، و با آب لیمو به کره اضافه کنید و روی ماهی بدهید.
با کارد زیر ماهی را از سینی آزاد کنید و با کمک دو کفگیر ماهی را از سینی بردارید و در دیس بگذارید، یا ماهی را از سینی توی دیس بلغزانید؛ سپس نخ آن را قیچی کنید و بکشید.
« دیس را با تربچه برگ دار تازه و چند نیمه نارنج آرایش کنید.

شوریده شکم گرفته (جنوب)



از روی دستور حلوی سفید شکم گرفته (← زیر) درست کنید. دور ماهی شوریده را باید با نخ پُرک ببندید و پس از سرخ کردن نخ را قیچی کنید و بکشید. این به نظر نگارنده بهترین شکل پخت ماهی شوریده است.

حلوی سفید شکم گرفته (جنوب)



۱ نفر

ماهی حلوی سفید	۱
پیاز، ساطوری	۱
کشمش بی دانه، خیسانده	۱ قاشق
گرد لیمو	۱ قاشق م
زرد چوبه	۱ قاشق چ
فلفل قرمز، ساییده	اندکی
آرد	
روغن	
نمک و فلفل	

ماهی را از طرف گرده بشکافید و آن را مانند کتاب باز کنید (← صفحه ۲۹۰). اندرونه و آب شش های آن را در آورید، کمی نمک بپاشید و نیم ساعت بخوابانید، سپس ۳-۴ دقیقه در آب سرد بگذارید، آب بکشید و خشک کنید. اندکی فلفل بپاشید. در آرد بزنید و تکان بدهید.
۲-۳ قاشق روغن در ماهی تابه دردار روی آتش ملایم داغ کنید و پیاز را در آن تفت بدهید تا

طلایی شود. کشمش و گرد لیمو و زردچوبه را با اندکی فلفل قرمز اضافه کنید، ۲-۳ چرخ بدهید و بردارید. مایه پیاز داغ و کشمش را لای شکم ماهی بگذارید و شکاف شکم را با خلال دندان بدوزید.

۳-۴ قاشق روغن در ماهی تابه روی آتش ملایم داغ کنید و ماهی را در روغن بگذارید تا سرخ شود. پس از ۱۰-۱۲ دقیقه ماهی را برگردانید. سپس در ماهی تابه را ببندید و ۱۰-۱۵ دقیقه روی آتش کم بپزید.

◀ این ماهی با نان تازه یا شوید لویا پلو (← صفحه ۷۹۰) یا باقلا پلو (← صفحه ۷۸۲) یا چلو ساده (← صفحه ۷۷۳) خورده می شود.

غباد یا شیر شکم گرفته تنوری (جنوب)



ماهی غباد ۱

نیم کیلو سبزی*، ساطوری

۱ بسته سیر سبز، ساطوری

نیم پیمانه شیرۀ تمر هندی (← ۲۰۴)

۱ قاشق م فلفل قرمز، ساییده

۱ قاشق ج زردچوبه

کارامل سیاه (← ۲۱۳)

روغن

نمک و فلفل

* گشنیز و شنبلیله، به نسبت چهار و یک.

▼ ماهی غباد (یا به ادعای تهرانی ها قباد) در واقع نوعی شیر کوچک است که طول آن معمولاً از ۵۰ سانتی متر بیشتر نمی شود. (از آنچه به نام «غباد اقیانوس» در بازار عرضه می شود برحذر باشید). بنابراین دستور زیر برای شیر کوچک یا بزرگ یا قطعه ای از شیر که لای آن را بتوان پر کرد هم به کار می آید؛ همچنین برای راشگو، هامور کوچک، سرخو، سنگسر، صبور یا سیم و حلوی سیاه بزرگ؛ برای هر کیلو ماهی ۴۰-۴۵ دقیقه مدت پخت در نظر بگیرید.

ماهی را از گرده بشکافید و مانند کتاب باز کنید (← صفحه ۲۹۰). ماهی را پاک کنید، نمک بپاشید و نیم ساعت بخوابانید، سپس آب بکشید و خشک کنید.

۳-۴ قاشق روغن در ماهی تابه روی آتش ملایم داغ کنید و سبزی و سیر را ۱۰-۱۵ دقیقه در آن تفت بدهید. زردچوبه و فلفل قرمز را با اندکی نمک و فلفل اضافه کنید و یک چرخ بدهید،

سپس بردارید و شیرۀ تمر را با این مایه مخلوط کنید. بگذارید خنک شود. فرا روی ۱۹۰ درجه سانتی گراد داغ کنید.

ماهی را روی تخته بیندازید و شکم آن را با مایه سبزی پر کنید، سپس دولای شکم را روی هم بگذارید و با نخ پُرک ببندید. سینی فرا چرب کنید و ماهی را در آن بگذارید. کارامل را با قلم مو روی ماهی بمالید و سینی را ۴۰-۴۵ دقیقه در فر بگذارید، سپس در آورید و ماهی را در دیس بگذارید. نخ ماهی را قیچی کنید و بکشید.

◀ این ماهی را در جنوب با نان یا شوید لوبیا پلو (← صفحه ۷۹۰) یا با قلا پلو (← صفحه ۷۸۲) یا چلو ساده (← صفحه ۷۷۳) می خورند.
 ▶ به جای تمر هندی می توان گرد لیمو به کار برد.

قزل آلالی شکم گرفته تنوری



ماهی را کمی نمک بزنید و ۳۰ دقیقه در یخچال بخوابانید، سپس با آب سرد بشویید و خشک کنید. مایه تویی را چند جور می توان ترکیب کرد:

- ۱ تخم مرغ سفت خرد کرده، پیاز ساطوری، قارچ ساطوری، گرد نان، پوست لیموی رندیده، جعفری ساطوری، جوز بویای ساییده، نمک و فلفل.
- ۲ تره و جعفری ساطوری، مغز گردوی نیم کوب، کمی خامه.
- ۳ پیاز داغ، کشمش بی دانه، مغز گردو یا بادام نیم کوب، فلفل و زرد چوبه.
- ۴ سیب رندیده، کرفس ساطوری، گرد نان، پیاز ساطوری، دارچین، شکر، نمک و فلفل.
- ۵ شاه بلوط پوست گرفته و خرد کرده، پیاز ساطوری، سیر کوبیده، کره، جعفری ساطوری، برگ بو، جوز بویا، نمک و فلفل.

فرا روی ۱۸۰ درجه سانتی گراد داغ کنید. یک ظرف بلور نسوز را کره بمالید. مایه تویی را در شکم ماهی بگذارید و ماهی ها را سر و دم در ظرف بچینید. کره آب کرده بمالید و کمی گرد نان بپاشید. ظرف را ۲۰-۳۰ دقیقه در فر داغ بگذارید، همین قدر که پوست ماهی طلایی شود. هنگام برداشتن ۱ پیما نه خامه داغ روی ماهی بریزید.

ماهی تنوری (هندوستان)

۳ نفر



۱ ماهی غباد، گرده بُر، پاک کرده

۱ بته سیر، پوست گرفته

۲ قاشق رب گوجه فرنگی

۴-۵ فلفل قرمز خشک، با تخم، کف مال

- ۱ قاشق م تخم گشنیز، ساییده
 ۱ قاشق چ زنجبیل، ساییده
 نصف قاشق چ زیره، ساییده
 ۱ قاشق چ زرد چوبه
 ۲ قاشق آب لیمو
 نمک

ماهی را کمی نمک بپاشید و ۳۰ دقیقه در یخچال بگذارید، سپس زیر آب سرد بشویید و خشک کنید. فر را روی ۲۰۰ درجه سانتی گراد داغ کنید.
 سیر، تخم گشنیز، زیره، زنجبیل و زرد چوبه را با اندکی نمک در هاون بریزید و بکوبید تا خمیر شود. فلفل قرمز، رب گوجه فرنگی و آب لیمو را با این خمیر مخلوط کنید.
 ماهی را باز کنید و با یک تیرچوبی نازک ثابت کنید (← صبور تنوری، زیر). خمیر آماده را با دست توی ماهی بمالید. ماهی را در سینی چرب کرده بگذارید و ۲۰-۲۵ دقیقه در فر بپزید. بردارید، در دیس بگذارید و تیرچوبی را بکشید.
 ◀ با نان تازه و چنتی شیرین (← صفحه ۵۳۳-۵۳۵) سرفره بگذارید.
 ▶ به جای رب گوجه فرنگی می‌توانید شیرۀ تمر هندی به کار ببرید، ولی بدانید که رنگ خمیر تیره می‌شود.

صُبور تنوری (خوزستان)



- ۱ ماهی صبور
 ۱۰۰ گرم سبزی*، ساطوری
 ۳-۲ قاشق شیرۀ تمر هندی (← ۲۰۴)
 ۱ قاشق چ فلفل قرمز، ساییده
 ۱ قاشق چ زرد چوبه
 کارامل عسلی (← ۲۱۳)
 روغن
 نمک

* گشنیز، شنبلیله و سیر سبز. به جای سیر می‌توان چند پرسیرویکی دو بته پیازچه به کار برد.

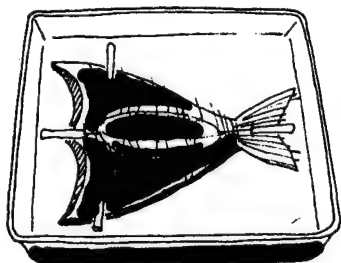
▼ صُبور جنوب، که همان سیم شمال باشد، در اوایل بهار در مصب اروندرود فراوان صید

می‌شود و در خوزستان یکی از پاهای ثابت سفره سیزده به در است. بخت آن تقریباً همیشه به شکل تنوری است. صبور چربی و تیغ ریز فراوانی دارد و خوردن آن جز با دست و در فضای آزاد صلاح نیست، آن هم برای کسانی که مهارت کافی در فن صبور خوری به دست آورده باشند. ولی بیشتر مردم خوزستان و سواحل خلیج فارس حائز این شرط هستند. یک صبور تنوری کامل معمولاً خوراک یک نفر است و آن را با باقلایلو یا با نان می‌خورند، ترشی هم البته فراموش نمی‌شود. دستور حاضر برای بخت یک ماهی است.

صبور را به دو صورت می‌توان تنوری کرد: باز و بسته. رسم خوزستان صبور باز است، ولی صبور بسته در آشپزخانه‌های امروزی آسان‌تر خواهد بود. آماده کردن ماهی و مایه تویی در هر دو مورد یکی است، جز این که مایه تویی صبور بسته در روغن سرخ می‌شود.

ماهی را روی خط گرده از زیر گوش تا دم بشکافید و باز کنید (← شکافتن ماهی، صفحه ۲۹۰). کله ماهی را جدا کنید و اندرونه ماهی را در آورید. گرفتن فلس و بالک‌های صبور باز لازم نیست. سیاهی توی شکم ماهی را بترائید. ماهی را نمک بپاشید و ۲۵-۳۰ دقیقه بخوابانید، سپس زیر آب سرد بشویید و بگذارید آب آن برود.

* ۱) صُبور باز: یک تیر چوبی نوک تیز به باریکی مداد و به درازی پهنای ماهی باز شده لازم است. (در خوزستان ماهی را به ۲ تیر چوبی صلیب مانند می‌زنند، ولی تیر عمودی برای عمود نگه داشتن ماهی در تنور است، در فر ماهی را روی سینی می‌خوابانیم و تیر عمودی زیاد لازم نیست). فر را روی ۲۲۰ درجه سانتی‌گراد داغ کنید. تیر را در انتهای یک بال ماهی سفره شده فرو کنید و ۲-۳ سانتی‌متر داخل‌تر در آورید، در ناحیه پوست نازک شکم هم با این چوب یک بخیه بزنید، سپس در انتهای بال دیگر سر تیر را مانند بال اول فرو کنید و در آورید. به این ترتیب ماهی به شکل سفره شده باز می‌ماند و هنگام پختن در فر جمع نمی‌شود.



به تیر کشیدن صبور

اکنون سبزی را با شیرۀ تمر هندی، فلفل، زردچوبه و اندکی نمک مخلوط کنید و به صورت لایه نازکی روی سطح باز شکم ماهی پهن کنید. با قلم مو روی پوست ماهی کارامل بمالید. سینی فر را چرب کنید، ماهی را در سینی بخوابانید و ۲۰-۲۵ دقیقه در فر بگذارید تا پوست آن برشته و سرخ رنگ شود. سپس ماهی را از فر در آورید، در دیس بگذارید، تیر چوبی آن را بکشید، و داغ سر سفره بپزید.

* ۲) صُبور بسته: برای درست کردن مایه تویی ماهی ۲-۳ قاشق روغن در ماهی تابه روی آتش ملایم داغ کنید و سبزی را ۱۰-۱۲ دقیقه در آن تفت بدهید. سپس زردچوبه و فلفل را با اندکی

نمک اضافه کنید و پس از ۲-۳ چرخ بردارید، با شیرهٔ تمر هندی مخلوط کنید و بگذارید خنک شود. مایهٔ تویی را لای ماهی بگذارید و ماهی را با نخ پَرک ببندید، کارامل بمالید، در سینی بخوابانید، و از روی دستور صبور باز (← صفحه ۱۲۹۳) در فر بگذارید.

◀ ماهی صبور بسته یا باز معمولاً با باقلا پلو یا نان و ترشی خورده می‌شود.

ماهی آزاد تنوری در خامه



۱ ماهی آزاد، پاک کرده

یک و نیم پیمانه خامه

کره

لیمو

برگ بو

نمک و فلفل

▼ ماهی آزاد ماهی کم‌یاب و گران‌بهای است، به همین دلیل دستور پخت آن همیشه ساده است. این یکی از ساده‌ترین دستورهاست.



ماهی را حلقه حلقه ببرید، هر برش به کلفتی ۳ سانتی‌متر. اندکی نمک و فلفل بپاشید. فر را روی ۱۹۰ درجهٔ سانتی‌گراد داغ کنید.

ظرف نسوزی انتخاب کنید که همهٔ برش‌های ماهی در یک لایه در آن جا بگیرند، بدون این‌که زیاد به هم بچسبند. ظرف را کره بمالید و برش‌های ماهی را در ظرف بگذارید. زیر هر برش یک برگ بو بگذارید. خامه را روی ماهی بریزید. ظرف را ۲۰-۲۵ دقیقه در فر بگذارید. یکی دو بار با قاشق از خامهٔ توی ظرف بردارید و روی ماهی بدهید. اگر لازم باشد کمی خامه اضافه کنید، ولی خامه از لبهٔ ماهی بالاتر نیاید. بردارید و با ظرف سرسره ببرید.

یک سبد نان سفید و چند لیموی دو نیم شده کنار ظرف بگذارید. برای هر نفر یک برش ماهی و یک نیمه لیمو بکشید و ۲-۳ قاشق خامه روی ماهی بریزید، ولی خود شما بیش از ۲-۳ قطره آب لیمو روی ماهی خودتان نچکانید، مگر این‌که ترشی لیمو را به مزهٔ ماهی آزاد تنوری ترجیح بدهید.

فیلهٔ ماهی تنوری، خوابانده



فیلهٔ ماهی را پیش از گذاشتن در فر غالباً در مایه‌ای می‌خوابانند تا عطر و طعم آن مایه را بگیرد.

ترکیب‌های معمول این مایه به قرار زیر است (مقدار مایه باید همین قدر باشد که فیلۀ ماهی به آن آغشته شود):

- ◀ کرۀ نرم مخلوط با آب لیموی تازه و پوست لیموی ساطوری؛
 - ◀ سرکه و اندکی سبزی خشک (نعنا، آویشن)؛
 - ◀ آب انار ترش و اندکی گلپر ساییده؛
 - ◀ سس سویا و روغن و اندکی فلفل قرمز یا فلفل سیاه یا زنجبیل ساییده؛
 - ◀ آب نارنج؛
 - ◀ آب گوجه فرنگی، آب لیمو و پیاز رندیده، با یک پرسیرکوبیده یا بدون آن؛
 - ◀ پیاز رندیده، با یک پرسیرکوبیده یا بدون آن.
- به این مایه‌ها غالباً اندکی نمک هم می‌زنند، ولی این کار توصیه نمی‌شود، زیرا که نمک باعث می‌شود گوشت ماهی آب پس بدهد و در نتیجه مایه را خوب جذب نکند.
- ماهی را در ظرف نسوز کره مالیده در فر می‌گذاریم. حرارت فر باید حدود ۲۰۰ درجه سانتی‌گراد و مدت پخت برای هر نیم کیلو ماهی ۲۰-۲۵ دقیقه باشد.
- ◀ ماهی تنوری را معمولاً با سیب زمینی آب‌پز کره زده یا سیب زمینی سرخ کرده با نخود سبز یا لوبیا سبز آب‌پز و نوعی سس سر سفره می‌گذارند. اسفناج یا بروکلی یا کلم دکمه‌ای (بروکسل) هم می‌تواند جانشین نخود و لوبیا شود. هویج پخته تفت داده در کره را هم می‌توان به تره بار پای ماهی اضافه کرد. (برای انتخاب سس پای ماهی نگاه کنید به صفحه‌های ۵۶۱-۵۹۸).

کفشک درسته

۲ نفر



- | | |
|----------------------|----------|
| ماهی کفشک، پوست کنده | ۱ |
| آب ماهی (← ۳۴۹) | ۱ پیمانه |
| آب لیموی تازه | ۲ قاشق |
| سرکه | ۴-۳ قاشق |
| شکر | ۱ قاشق چ |
| کره | ۱ گردو |
| نمک و فلفل | |

فر را روی ۱۸۰ درجه سانتی‌گراد داغ کنید. ماهی را اندکی نمک و فلفل بزنید و در ظرف نسوز کره مالیده بگذارید. سرکه و آب لیمو و آب ماهی - یا آب - و شکر را مخلوط کنید و روی ماهی بدهید. ماهی را ۱۵-۲۰ دقیقه در فر بگذارید. ۱-۲ بار با قاشق از آب ماهی بردارید و روی ماهی بدهید. ◀ به جای آب ماهی می‌توان آب به کار برد.

◀ زیر این ماهی می‌توان ۱۰۰ گرم قارچ و یک پیاز خرد کرده و ۲-۳ قاشق جعفری ساطوری گذاشت. همچنین می‌توان ماهی را پس از پختن برداشت و یک قاشق مرباخوری آرد به مایه زیر ماهی اضافه کرد و روی آتش ملایم کمی تفت داد و این مایه را روی ماهی ریخت.

◀ کفشک به شیوه فلورانس: از روی دستور ماهی کفشک درسته درست کنید، جز این که ماهی را با اسفناج پخته و کره زده و سس مورنه (← صفحه ۵۷۱) سرسفره می‌گذارید.

◀ کفشک با گوجه فرنگی: از روی دستور ماهی کفشک درسته درست کنید، جز این که ۲ گوجه فرنگی و ۱ پیاز خرد کرده زیر ماهی می‌ریزید، ماهی را پس از پختن برمی‌دارید، به سس آن ۱-۲ قاشق آب لیمو اضافه می‌کنید و روی ماهی می‌دهید.

ماهی در شیر

۵-۶ نفر



فیله ماهی*، گردویی	نیم کیلو
سیب زمینی استانبولی، پخته	نیم کیلو
گرد نان درشت	۱ پیمانه
شیر	۲ پیمانه
کره	۳-۲ گردو
نمک و فلفل	

* فیله شیر، هامور، سیبیت، سرخو و آزون برون توصیه می‌شود.

روی فیله ماهی، کمی نمک و فلفل بپاشید و ۳۰ دقیقه در شیر بخوابانید. فر را روی ۲۰۰ درجه سانتی‌گراد داغ کنید.

یک ظرف نسوز سفره را با کمی کره چرب کنید. ماهی را از شیر در آورید، در گرد نان بغلتانید و در ظرف بگذارید. باقی کره را آب کنید و روی ماهی بدهید. ظرف را ۲۰-۲۵ دقیقه در فر بگذارید. بردارید و با سیب زمینی سر سفره ببرید.

◀ دیس ماهی را با نیمه‌های لیمو و تریچه برگ‌دار آرایش کنید و با یکی از انواع سس سفید (← صفحه ۵۹۶-۵۹۷) سر سفره بگذارید.

ماهی تن

اردور برای ۳-۴ نفر



کنسرو ماهی تن، یخچالی	۱ قوطی
پیاز، ساطوری	۱

۳-۲ قاشق مایونز (← ۶۰۰)

۲ لیمو

قوطی کنسرو را باز کنید و روغن آن را خالی کنید. لیمورا دونیم کنید. ماهی را با چنگال خرد کنید، با پیاز و مایونز در بادیه بریزید و زیر و رو کنید، سپس در ظرف اردور بکشید. نیمه‌های لیمو را در کنار ظرف بگذارید.

◀ با برش‌های نان سفید یا سیاه سر میز اردور بگذارید.

پای ماهی (انگلستان)



۵-۶ نفر

نیم کیلو	فیله ماهی، خرد کرده
۲۵۰ گرم	پیاز سفید نقلی، پوست گرفته
۱	پیاز، ساطوری
۳-۲ پر	سیر
نیم کیلو	سیمب زمینی، پخته، پوست گرفته، چرخ کرده
۳-۲	فلفل سبز یا قوز تاز، خرد کرده
۳-۲	هویج، پوست گرفته، خرد کرده
۱۰۰ گرم	قارچ، خرد کرده
۱	زردۀ تخم مرغ
۲	تخم مرغ
۲ دانه	میخک، درسته
۱ قلم	دارچین
۱ قلم	زنجبیل
۱ قاشق	آب لیمو
۱ قاشق	آرد
۲ گردو	کره
	نمک و فلفل

▼ منظور pie است، که یک غذای انگلیسی است، و گرنه کسی در خلقت خدا، که ماهی را بی پا آفریده، تصرفی نکرده است.

یک گردو از کره را در ماهی تابه روی آتش ملایم داغ کنید و پیاز ساطوری را در آن تفت بدهید

تابلوری شود. سیر را با آرد اضافه کنید و چرخ بدهید تا آرد طلایی شود. قارچ را با میخک و دارچین و زنجبیل و فلفل سبز و اندکی نمک و فلفل سیاه اضافه کنید و ۲-۳ دقیقه بچرخانید. پیازِ نقلی و هویج را با یک پیمانه آب و آب لیمو در ماهی تابه بریزید، زیر و رو کنید و بگذارید روی آتش تیز به جوش بیاید. آنگاه آتش را کم کنید و در ماهی تابه را ببندید. پس از ۱۰ دقیقه ماهی تابه را از روی آتش بردارید و کنار بگذارید.

یک ظرف نسوز را با یک گردو کره چرب کنید و ماهی را در آن بریزید. مایه ماهی تابه را روی ماهی بریزید. فر را روی ۱۵۰ درجه سانتی گراد داغ کنید.

۲ تخم مرغ را روی سبب زمینی بشکنید، اندکی نمک و فلفل بپاشید و خمیر کنید. خمیر سبب زمینی را به شکل پوشش کلفتی روی ظرف ماهی بگذارید و روی آن را صاف کنید. زرده تخم مرغ را با اندکی آب بزنید و با قلم مو روی این پوشش بمالید. ظرف را ۲۵-۳۰ دقیقه در فر بگذارید، همین که رویه پای طلایی شد بردارید.

ماهی در سرکه (فرانسه)



یک کیلو فیله ماهی را ورقه ورقه کنید، اندکی نمک بپاشید و در تابه بگذارید، دو پیمانه سرکه و یک پیمانه آب روی آن بریزید و روی آتش ملایم به جوش بیاورید. پس از ۱۰ دقیقه ماهی را با کفگیر بردارید، در دیس بگذارید و اندکی فلفل بپاشید. روی ماهی چند قاشق کره آب کرده بدهید و با جعفری ساطوری آرایش کنید.

◀ فرانسوی ها کره سیاه (صفحه ۵۶۲) را برای این ماهی توصیه می کنند.

◀ این ماهی را با سبب زمینی آب پز تفت داده در کره و غلاتانده در جعفری ساطوری سرسفره بگذارید.

(۱) سوشی مخلوط (ژاپن)

۱ نفر



- | | |
|---------------|--|
| ۱ پیمانه | کتۀ نرم، بی نمک (← ۸۳۸) |
| ۲ | میگوی آب پز، پوست گرفته، ساطوری |
| ۱ | تخم مرغ خاگینه ژاپنی (← ۱۳۶۱)، رشته رشته |
| نیم پیمانه | توه بار آب پز*، خلال کرده یا نخودی |
| یک سوم پیمانه | خیار، پوست گرفته، ساطوری |
| ۱ شاخه | گشنیز |
| ۱ قاشق م | کنجد سیاه |
| ۱ قاشق | زنجبیل تازه، رندیده |

۱ فلفل قرمز تازه

سس سویا (← ۲.۹)

روغن

* هویج، کرفس، شلغم، نخود سبز.

▼ سوشی: (sushi)، که شاید معروف‌ترین غذای ژاپنی باشد، اساساً عبارت است از کتۀ بی‌نمک و ماهی یا میگوی خام که با چاشنی سرکه و سس سویا و زنجبیل تازه یا ترشی زنجبیل خورده می‌شود. لازم به گفتن نیست که ماهی یا میگوی سوشی باید کاملاً تازه باشد. و سوس ژاپنی‌ها برای تازگی ماهی به اندازه‌ای است که معمولاً سوشی را فقط برای ناهار می‌خورند، چون که می‌گویند هنگام شام دست کم یک روز تمام از صید ماهی گذشته و تازگی آن از دست رفته است. از میان ماهی‌هایی که در بازارهای ما به دست می‌آید، نگارنده فیله ماهی شیر، غباد، راشگو، سرخو، سنگسر، ماهی مرکب، و میگو را توصیه می‌کند.

سوشی چندین جور است و غالباً به شکل‌های بسیار رنگین و زینتی درست می‌شود، به طوری که پیچیدن سوشی تعلیم و تجربه خاصی لازم دارد؛ اما شکل خانگی آن ممکن است ساده باشد - یعنی یک بشقاب برنج و مقداری ماهی یا میگوی خام و تره بار آب‌پز خرد کرده که با برنج مخلوط یا روی آن ریخته می‌شود. ماهی و میگو هم گاهی ممکن است آب‌پز شده باشد. آنچه در زیر می‌آید دستور دو نمونه است: یکی چیراشی زوشی (chirashi zushi) که بیشتر در خانه‌ها درست می‌شود و می‌توان آن را «سوشی مخلوط» نامید؛ دیگری نیگیری زوشی (nigiri zushi) یا سوشی دست پیچ، که کار آشپز حرفه‌ای است و در ستوران‌های ژاپنی می‌بینیم.

(کلمۀ «نیگیری» به معنای فشردن در میان چنگ یا همان «چنگ‌مال» است. محض اطلاع عرض می‌شود که هرگاه کلمه‌ای به اول سوشی اضافه شود، ژاپنی‌ها «سوشی» را «زوشی» تلفظ می‌کنند؛ خوب، ژاپنی‌اند و اختیار زبان خودشان را دارند.)

کتۀ را با تره بار و کنجد و خیار در بادیه بریزید و زیرورو کنید، سپس در ظرف چارگوش یا گرد چرب کرده‌ای بریزید و کمی فشار دهید تا شکل بگیرد؛ آنگاه ظرف را روی بشقاب برگردانید. میگو و خاگینه را روی مخلوط بگذارید و با شاخۀ گشنیز و فلفل قرمز آرایش کنید. زنجبیل رندیده را کنار مخلوط بگذارید و یک قاشق سس سویا روی آن بدهید.

◀ به جای میگو، یا علاوه بر آن، می‌توان ماهی مرکب، هشت پا، فیله ماهی یا کنسرو ماهی تُن به کار برد.

◀ مخلوط را می‌توان بدون شکل دادن در بشقاب ریخت.

◀ از این سوشی می‌توان به اندازه خوراک چند نفر در یک دیس درست کرد و یکجا سفره گذاشت؛ در این صورت باید زنجبیل و سس سویا را در پیالۀ جداگانه‌ای ریخت.

(۲) سوشی دست پیچ (ژاپن)



فیله ماهی، ورقه ورقه نازک

کته سرد (← ۸۳۸)

واسابی (← ۱۳۱)

سس سویا (← ۲۰۹)

نعنا و گشنیز تازه

زنجبیل تازه، ساطوری

سرکه

یک ورقه فیله ماهی به اندازه کف دست بردارید و در کف دست پهن کنید. دست دیگر را در سرکه بزنید، یک چنگ کوچک کته سرد بردارید، آن را کمی فشار بدهید و روی ورقه ماهی بگذارید. ورقه ماهی را دور کته پیچید و به شکل یک لقمه استوانه شکل در آورید. در هر بشقاب چند تا از این لقمه ها بگذارید و با برگ نعنا یا گشنیز تازه آرایش کنید. در هر بشقاب اندکی زنجبیل و واسابی و یک ظرف کوچک سس سویا بگذارید.

گاهی کته را در یک ورقه کُنبو (← صفحه ۱۳۰) می پیچند، با کارد به شکل چند حلقه می بُرنند و ماهی را در کنار آن می گذارند.

ساشیمی (ژاپن)



ساشیمی (sashimi) ماهی خام است که با آرایش بسیار ظریف در ظرف گذاشته می شود و یکی از پاهای ثابت مهمانی رسمی ژاپنی است. بسیاری از ماهی های دریایی، از ماهی های ریز مانند کیلکا و متو (← صفحه ۲۷۷) گرفته تا فیله ماهی های درشت، در تهیه ساشیمی به کار می رود. کیفیت این غذا به جنس ماهی و تازگی و طرز بریدن و آرایش آن بستگی دارد. فیله ماهی های درشت را به شکل میله یا مکعب کوچک یا ورقه نازک می بُرنند؛ ماهی ریز را فقط سر می زنند و شکم آن را با انگشت خالی می کنند و زیر آب سرد می شویند.

در کنار ساشیمی ظرف کوچکی از سس می گذارند، که ممکن است سس سویای ساده یا ترکیبی از سس سویا و سرکه یا سس سویا و ارده باشد. زنجبیل تازه و واسابی (← صفحه های ۱۳۰ و ۱۳۱) و دایکن (daikon، تَرِب ژاپنی) هم همیشه در کنار ساشیمی گذاشته می شود.

ماهی در نمک

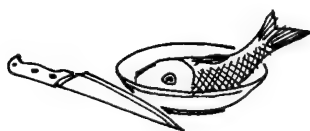


در پایان فصل ماهی یکی از نخستین شیوه های پختن ماهی را می آوریم، که مانند بسیاری

از راه و رسم‌های بشری از ایام پیش از تمدن باقی مانده است ولی هنوز هم در اینجا و آنجا، از جمله در اسپانیای امروز، دیده می‌شود. پیداست که این شیوهٔ پخت مربوط به کنار دریا بوده است، چون هم به نمک فراوان نیاز دارد و هم به ماهی بسیار تازه که اندرون آن کمترین بویی نگرفته باشد.

فررا روی ۲۰۰ درجهٔ سانتی‌گراد داغ کنید. چند مشت نمک در سینی فر لبه بلند بریزید، به طوری که کفِ سینی را بپوشاند. ماهی تازهٔ درسته و شکافته را زیر آب سرد بشویید، خشک کنید و روی نمک بگذارید — گرفتن فلس و بالک‌های ماهی لازم نیست. چند مشت دیگر نمک روی ماهی بریزید، به طوری که ماهی زیر نمک دفن شود. سینی را ۲۰-۲۵ دقیقه در فر بگذارید. سپس بردارید، قشر نمک را بشکنید، ماهی را از لای نمک در آورید و در دیس بگذارید. با چند نیمهٔ لیمو یا نارنج سر سفره ببرید. (این ماهی چون شکافته نشده، هنگام پخت نمک به گوشت آن نفوذ نمی‌کند و شور نمی‌شود).

« سر سفره پوست ماهی را کنار بزنید و فیلهٔ ماهی را بردارید. دقت کنید که طبلة شکم ماهی شکافته نشود.





فصل هشتاد و نهم: میوه‌های دریا

چنان که در جای خود توضیح داده‌ایم، منظور از میوه‌های دریا همه چیزهای خوردنی به جز ماهی است که از دریا به دست می‌آید. پخت و پز میوه‌های دریا در آشپزی ما سابقه درخشانی ندارد، ولی خود این میوه‌ها در دریاها، به ویژه در خلیج فارس، فراوان است. می‌توان امیدوار بود که در آینده در میان ما هم مانند بسیاری از ملت‌های دیگر خوردن میوه‌های دریا رواج بگیرد. به هر حال، در این فصل شیوه‌های اصلی پخت و پز میوه‌های دریا را می‌آوریم.

میگوی روغن جوش

برای این غذا میگوی درشت انتخاب کنید. میگو را پاک کنید، ولی دُمش را جدا نکنید تا هم شکل خودش را حفظ کند و هم برای خوردن بتوان آن را به دست گرفت. به عمق ۴-۵ سانتی‌متر روغن در دیگچه بریزید و روی آتش ملایم داغ کنید، به طوری که اگر یک تکه میگو در آن بیندازید فوراً بجوشد. میگو را در خمیر روغن جوش (← زیر) بزنید و در روغن بیندازید تا رویه آن طلایی شود. با قاشق سوراخ‌دار بردارید و روی حوله کاغذی بگذارید تا روغن آن چیده شود.

« با سس سفید (← صفحه ۵۷۸) یا مایونز تا تار (← صفحه ۶۰۱) یا سس ترش و شیرین چینی (← صفحه ۵۷۳) یا سس سویا (← صفحه ۲۰۹) سر سفره بگذارید. مایه روغن جوش می‌تواند از چند ترکیب زیر باشد:

- ۱) مایه روغن جوش فرانسوی (← صفحه ۱۵۴۴).
- ۲) مایه روغن جوش هندی (← صفحه ۱۵۴۵): این تقریباً همان مایه پاکوراست (← صفحه ۱۲۶۰).
- ۳) مایه روغن جوش تخم مرغی، که میگو را در آن می‌زنید و سپس در گرد نان می‌غلتانید.
- ۴) مایه روغن جوش آرد و شیر: مخلوطی از ۱ قاشق آرد، ۱ پیسمانه شیر و اندکی نمک و فلفل قرمز ساییده، که میگو را در آن می‌زنید و سپس در براده نارگیل یا گرد نان — یا مخلوطی از هر دو — می‌غلتانید.

میگوی سرخ کرده (۱). (اسپانیا)



اردور برای ۳-۴ نفر

میگوی تازه، پاک کرده	۲۵۰ گرم
سیر، کوبیده	۱ قاشق م
روغن زیتون	۳-۲ قاشق
سس فلفل قرمز (← ۵۸۱-۵۸۵)	
نمک و فلفل	

▼ میگو نه تنها از سایر مواد پروتئینی گران‌تر است، بلکه غذای نسبتاً سنگینی است و برخلاف ماهی بدون کلسترول هم نیست. به این دلیل شاید بهترین شکل خوردن آن به مقدار کم و به عنوان اردور یا مزه باشد. این یکی از ساده‌ترین اشکال اردور می‌گوست.

هنگام پوست گرفتن دُم میگورا نکنید؛ دُم دستگیره میگوی سرخ کرده است. روغن را در ماهی تابه کوچک دسته‌داری داغ کنید. میگو و سیر را ۲-۳ دقیقه در روغن تفت بدهید. نمک و فلفل بپاشید و با همان ماهی تابه — همراه با سس فلفل قرمز — سر سفره ببرید.

میگوی سرخ کرده (۲)



اردور برای ۳-۴ نفر

میگوی تازه، پاک کرده	۲۵۰ گرم
پیاز، رنده‌ده	۱ قاشق
سیر، کوبیده	۱ قاشق م
ماست	۴-۵ قاشق
آب لیمو	۲-۳ قاشق
آرد	۴-۵ قاشق
زردچوبه	۱ قاشق م
روغن	۵-۶ قاشق
نمک و فلفل	

ماست و آب لیمو و سیر و پیاز را در ظرفی با هم مخلوط کنید و میگورا یک ساعت در آن بخوابانید. آرد را در بشقاب با زردچوبه و اندکی نمک و فلفل مخلوط کنید. روغن را در ماهی تابه داغ کنید. میگورا از مایه درآورید، در آرد بغلتانید و در روغن تفت بدهید تا سرخ شود، سپس با قاشق سوراخ‌دار بردارید و روی حوله کاغذی بگذارید تا روغن آن چیده شود.

◀ داغ یا خنک با سس گوجه فرنگی (← صفحه ۵۸۸-۵۹۰) یا سس فلفل قرمز (← صفحه ۵۸۱-۵۸۵) سر سفره بگذارید.

دو پیازه میگو (بوشهر)

اردور برای ۵-۶ نفر



میگوی ریز، پاک کرده	۲۵۰ گرم
سیب زمینی، پوست گرفته، فندقی	۴-۳
پیاز، خرد کرده	۳-۲
سیر، کوبیده	۲-۱ پر
کشمش بی دانه، خیسانده	۱ پیمانه
گرد لیمو	۲-۱ قاشق
فلفل قرمز، ساییده	۱ قاشق م
زردچوبه	۱ قاشق م
روغن	۴-۳ قاشق
نمک	

▼ این غذا را مردم بوشهر، و سایر ساکنان سواحل خلیج فارس، برای همراهی با چلو ساده درست می کنند، ولی اگر آن را روی میز اردور بگذارید، کمتر چیزی با آن برابری خواهد کرد. برای این اردور میگوی ریز بهتر از درشت است، و حتی اگر فقط میگوی درشت در دسترس بود بهتر است آن را خرد کنیم. در گذشته این غذا همیشه با میگوی خشک خیسانده درست می شد، و در نتیجه معمولاً خوش نمک در می آمد. نمک میگوی تازه یا یخ بسته را باید هنگام آب پز کردن اندازه کنید، نه پس از آن، تا شوری در جسم میگو بنشیند.

روغن را در ماهی تابه درداری روی آتش ملایم داغ کنید و پیاز را در آن تفت بدهید تا رنگ بگیرد، سپس با قاشق سوراخ دار بردارید و کنار بگذارید.

سیب زمینی را در روغن بریزید، اندکی نمک بپاشید و ۴-۵ دقیقه بچرخانید. آنگاه سیر و فلفل و زردچوبه را اضافه کنید و چند چرخ بدهید. میگو و کشمش و گرد لیمو و پیاز داغ را اضافه کنید و ۲-۳ دقیقه بچرخانید. ۱-۲ قاشق آب اضافه کنید، آتش را کم کنید، در ماهی تابه را ببندید، و ۱۰-۱۲ دقیقه بپزید، همین قدر که سیب زمینی نرم شود و به روغن بنشیند. داغ یا خنک سر سفره ببرید.

◀ اگر با مزه شور و شیرین میانه ای ندارید، می توانید کشمش را از ترکیب این اردور حذف کنید.

◀ به این دو پیازه می توانید پیش از ریختن سیب زمینی ۱-۲ قاشق رب گوجه فرنگی اضافه کنید.

« ماهی شور و کشمش (بوشهر): از روی دستور دویازه میگو درست می‌شود، جز این که به جای میگو ماهی شور خیسانده و خرد کرده به کار می‌رود. (از آنجا که ماهی شور جنوب امروز مشکل به دست می‌آید، به جای آن می‌توانید ماهی شور شمال یا ماهی دودی به کار برید.)

خمیر میگو



میگوی خام را ۵ دقیقه در آب جوش نمک‌دار بجوشانید، سپس در آورید و پاک کنید. با سر و دم و پوست میگو و یک گردو کره کمی کره میگو (← صفحه ۵۶۳) درست کنید.

میگورا از چرخ گوشت بگذرانید و اندکی نمک و فلفل بپاشید. کره میگو را در ماهی تابه روی آتش ملایم داغ کنید، خمیر میگورا در ماهی تابه بریزید و ۳-۴ دقیقه بپرخانید. بردارید و بگذارید خنک شود، سپس با یک گردوی دیگر کره نرم مخلوط کنید و در یخچال بگذارید تا سرد شود. روی برش‌های نان سفید برشته (تست) یا نان سیاه بمالید و برای اردور یا عصرانه سر سفره بگذارید.

میگو با تخم مرغ و کته (مالزی)

۳-۴ نفر



میگو، پاک کرده	۱۰۰ گرم
کته (← ۸۳۸)، گرم	۶ پیمانه
پیاز، حلقه حلقه	۲
گشنیز، ساطوری	۱ قاشق
تخم مرغ	۴
شیر	۳-۲ قاشق
کره	۱ گردو
فلفل قرمز تازه، تخم گرفته، ساطوری	۴-۳
فلفل سیاه، ساییده	
روغن	
نمک	

۳-۴ قاشق روغن در ماهی تابه روی آتش ملایم داغ کنید و پیاز را در آن تفت بدهید تا طلایی شود. با قاشق سوراخ‌دار بردارید و روی حوله کاغذی بگذارید تا روغن آن چیده شود. میگورا ۵-۶ دقیقه در ماهی تابه تفت بدهید، سپس بردارید و کنار پیاز بگذارید.

کره را در ماهی تابه روی آتش ملایم داغ کنید. تخم مرغ را با شیر و اندکی نمک بزنید و در ماهی تابه بریزید. آتش را کم کنید و بگذارید روی تخم مرغ ببندد، سپس بردارید و کنار بگذارید.

کته را در دیس بکشید. وسط آن را کمی پهن کنید و پیاز و میگو را روی آن بگذارید. خاکینه تخم مرغ را رشته رشته بپزید، دور پیاز و میگو بریزید و کمی فلفل سیاه بپاشید. روی خاکینه را با فلفل قرمز آرایش کنید و گشنیز را روی غذا بپاشید.

◀ با نان تازه و چتنی پخته (← صفحه ۵۳۳-۵۳۵) سر سفره بگذارید.

میگو با سس ترش و شیرین (مالزی)

۵-۴ نفر



میگو، پاک کرده	نیم کیلو
سیره، پوست گرفته	۴-۳ پر
رب گوجه فرنگی	۲ قاشق
فلفل قرمز تازه، تخم گرفته	۶-۵
زنجبیل، ساییده	۱ قاشق م
گرد نشاسته	۱ قاشق م
شکر	۲ قاشق
سرکه	۲ قاشق
آب لیموی تازه	۱ قاشق م
روغن	
نمک	

فلفل قرمز را با سیر و زنجبیل بکوبید، یا آسیاب کنید، تا خمیر شود. نشاسته را در نیم پیمانه آب سرد حل کنید، با رب گوجه فرنگی مخلوط کنید و ۷-۸ دقیقه روی آتش کم بجوشانید.

۴-۵ قاشق روغن در ماهی تابه روی آتش ملایم داغ کنید و خمیر فلفل را ۲-۳ دقیقه در آن تفت بدهید. میگو را با اندکی نمک اضافه کنید و ۲-۳ چرخ بدهید، سپس سرکه و شکر و سس گوجه فرنگی و آب لیمو را با ۳-۴ قاشق آب اضافه کنید و زیر و رو کنید. آتش را کم کنید، در ماهی تابه را ببندید و ۵-۶ دقیقه بپزید.

◀ با چلو ساده یا کته و نان تازه و چتنی گشنیز (← صفحه ۵۲۹) سر سفره بگذارید.

میگو با فلفل (مالزی)

۶-۵ نفر



میگوی درشت، پاک کرده	نیم کیلو
فلفل دلمه‌ای قرمز، تخم گرفته، خرد کرده	۳
فلفل قرمز تازه، تند، ساطوری	۶-۵

۳-۲ پر سیر، پوست گرفته
 ۲ قاشق گشنیز، ساطوری
 ۱ قاشق ۴ زنجبیل، ساییده
 ۱ قاشق ۴ زردچوبه
 روغن
 نمک

فلفل دلمه‌ای را با سیر، زردچوبه و زنجبیل بکوبید (یا آسیاب کنید) تا خمیر شود.
 ۴-۵ قاشق روغن در ماهی تابه روی آتش ملایم داغ کنید و خمیر فلفل را با فلفل قرمز در آن بریزید و ۳-۴ دقیقه تفت بدهید. میگو را اضافه کنید، اندکی نمک بپاشید، چند بار زیر و رو کنید، در ماهی تابه را ببندید، آتش را کم کنید و ۱۰-۱۲ دقیقه بپزید، سپس در دیس بکشید و گشنیز را روی میگو بپاشید. با چلو ساده یا کته و نان تازه و نوعی چنتی شیرین سر سفره بگذارید.
 ◀ این غذا را با فیله ماهی به‌ویژه ماهی مرکب هم می‌توان درست کرد.

میگو و بادام زمینی (اندونزی)



نیم کیلو میگو، پاک کرده
 ۱ پیمانه بادام زمینی
 ۴-۵ پته پیازچه، خرد کرده
 ۱ قاشق ۳ سبزی خشک*، کف مال
 ۱ لیمو، ورقه ورقه
 ۳-۴ فلفل قرمز تازه، ساطوری
 ۱ بند انگشت زنجبیل تازه، پوست گرفته
 ۴-۵ برگ بو
 ۱ قاشق ۳ زردچوبه
 روغن
 نمک

* نعنا خشک و آویشن.

▼ این غذا را مهاجران سودانی در جاوه درست می‌کنند. ظرف آن‌ها برگ موز است: سهم هر نفر را در چند برگ موز می‌پیچند و در آتش می‌گذارند. خود آن‌ها معتقدند که برگ موز در مزه غذا تأثیر کلی دارد، و ممکن است درست هم بگویند؛ ولی ما به سبب نداشتن برگ موز لازم نیست از دنیا

نوميد بشويم؛ با صرف نظر کردن از عطر مشکوک برگ موز، اين غذا را در ماهی تابه دردار هم می توان درست کرد.

بادام زمینی را با زنجبیل و زردچوبه و سبزی خشک در هاون بکوبید، سپس میگو را خرد کنید و با فلفل قرمز و پیازچه و اندکی نمک با بادام زمینی مخلوط کنید.
۲-۱ قاشق روغن در ماهی تابه روی آتش ملایم داغ کنید، مخلوط را در آن بریزید و ۱-۲ دقیقه تفت بدهید؛ برگ بو و لیمو را اضافه کنید، سپس در ماهی تابه را ببندید، آتش را کم کنید و ۵-۶ دقیقه بپزید. غذا را لای نان پیچید و به دست خورندگان بدهید.
◀ به جای زنجبیل تازه می توان اندکی زنجبیل ساییده به کار برد.

میگو و بامیه (ژاپن)

۲ نفر



۴ میگوی درشت، آب پز، پاک کرده

۸ بامیه

۱ زرده تخم مرغ

۱ قاشق سرکه

اندکی شکر

نمک

بامیه را نمک بپاشید و نمک را با دست آهسته به پوست آن بمالید، سپس آن را در دیگچه آب جوش بیندازید؛ پس از ۱ دقیقه بردارید و در آب یخ بگذارید، سپس روی تخته حلقه حلقه کنید.

زرده تخم مرغ را در ظرف کوچکی بیندازید و با چنگال بزنید تا صاف شود. سپس ظرف را در دیگچه آب جوش بگذارید و زرده را هم بزنید تا غلیظ شود. شکر را در سرکه حل کنید و روی زرده بریزید. هم بزنید تا صاف شود.

بامیه و میگو را در ظرف اردور بچینید و مایه زرده تخم مرغ را روی آن بدهید.
◀ با کته سر سفره بگذارید.

خاگینه اشپل ماهی

۳-۴ نفر



۲۵۰ گرم اشپل ماهی سفید

۱ پیاز، رنده

۱-۲ پر سیر، کوبیده

۸ تخم مرغ

۴-۵ گردو کره

نمک و فلفل

اشپل را در کاسه آب جوش بگذارید و پس از ۱۰-۱۵ ثانیه کاسه را در آب کش برگردانید. اشپل را پوست بگیرید و روی تخته ساطوری کنید.

۲ گردو از کره را در ماهی تابه دردار تفلون روی آتش ملایم داغ کنید و پیاز و سیر را در آن تفت بدهید تا پیاز بلوری شود. اشپل را اضافه کنید، نمک و فلفل بپاشید و چرخ بدهید. پیش از آن که اشپل سفت شود بردارید و بگذارید خنک شود. زرده و سفیده تخم مرغ را جدا کنید. سفیده تخم مرغ را در بادیه بزنید تا آহারی شود، سپس زرده را بزنید و به سفیده اضافه کنید. اشپل را روی تخم مرغ بریزید و آهسته مخلوط کنید.

باقی کره را در ماهی تابه روی آتش ملایم داغ کنید و مایه خاگینه را در آن بریزید. پس از ۵-۶ دقیقه آتش را کم کنید و در ماهی تابه را ببندید. پس از ۱۰-۱۲ دقیقه بردارید و ماهی را آهسته در دیس بلغزانید.

◀ با نان تازه و چند نیمه لیمو یا نارنج سر سفره بگذارید.

خرچنگ ساده



به نظر بسیاری از استادان آشپزی رومی بهترین شکل آماده کردن خرچنگ برای سفره شکل آب پز ساده است، به صورتی که در فصل ماهی (← صفحه ۳۰۷) آمده است. دیس یا بشقاب را با چند برگ کاهو فرش کنید و گوشت خرچنگ را که از پوست آن درآورده‌اید روی این برگ‌ها بریزید. پاهای خرچنگ را که پُر از گوشت سفید است کنار ظرف بچینید. خرچنگ را با یک ظرف کوچک سس سرکه و روغن سر سفره بگذارید، تا هر کس خواست اندکی از این سس روی خرچنگ خود بریزد. گاهی به این سس اندکی ترخون ساطوری هم اضافه می‌کنند، یا ترخون را در یک ظرف جداگانه کنار سس می‌گذارند.

خرچنگ با سس رمولاد



در دیس چند برگ کاهو فرش کنید و گوشت خرچنگ آب پز را روی برگ کاهو بگذارید، به همان اندازه سس رمولاد (← صفحه ۶۰۵) کنارش بریزید، و ظرف را با ورقه‌های نازک گوجه فرنگی آرایش کنید.

پای خرجنگ با سالاد روس



۲-۳ آرتیشوی آب‌پز میان خالی را روی برگ کاهوی رشته رشته در دیس بگذارید و آن‌ها را با سالاد روس (← صفحه ۵۰۳) پُر کنید. روی سالاد را با چند پای خرجنگ آب‌پز و چند دانه فلفل سبز آرایش کنید.

خرجنگ با تخم مرغ



مقداری گوشت خرجنگ آب‌پز را روی برگ کاهوی رشته رشته در دیس بگذارید، روی آن را با مخلوطی از سس مایونز و خامه بپوشانید و روی این سس کمی فلفل قرمز ساییده بپاشید. کنار ظرف را با قاچ‌های تخم مرغ سفت و حلقه‌های نازک پیاز و فلفل دلمه‌ای سبز آرایش کنید.

خرجنگ در آوکادو



آوکادوی رسیده را دونیم کنید، هسته آن را در آورید، و جای هسته را با مخلوطی از گوشت خرجنگ آب‌پز، سس مایونز، و اندکی سس فلفل قرمز تند (← صفحه ۵۸۱-۵۸۵) پُر کنید. نیمه‌های آوکادو را روی برگ کاهو یا ریحان بنفش در دیس بچینید.

خرجنگ با بادام



گوشت خرجنگ خام	نیم کیلو
بادام مقشّر، دولبه	۱ پیمانه
جعفری، ساطوری	۲-۳ قاشق
خامه	نیم پیمانه
کره	۴-۵ گردو
نمک و فلفل	

۲ گردو از کره را در ماهی‌تابه روی آتش ملایم داغ کنید و گوشت خرجنگ را در آن تفت بدهید تا اندکی رنگ بگیرد. در ماهی‌تابه دیگری به همین ترتیب بادام را در ۱ گردو کره تفت بدهید تا طلایی شود. اندکی نمک و فلفل بپاشید، روی گوشت خرجنگ بریزید و زیر و رو کنید. خامه را اضافه کنید و ۲ دقیقه روی آتش تیز بپزید. بردارید، در ظرف بکشید و جعفری را روی آن بپاشید. این خرجنگ را با نان سفید برشته یا کتّه ساده به عنوان دور اول غذا سر سفره بگذارید.

خرچنگ با سس کاری



۱-۲ گردو کره در ماهی تابه روی آتش ملایم داغ کنید. ۲ پیمانه گوشت پاک کرده خرچنگ خام را با ۱ قاشق گرد کاری در تابه بریزید و ۲-۳ دقیقه روی آتش ملایم تفت بدهید. سپس ۱ پیمانه خامه روی آن بریزید و هم بزنید. پیش از آن که به جوش بیاید بردارید.
◀ این خوراک را روی چلو ساده بریزید و با پیاز داغ آرایش کنید.

شاه میگوی ساده



شاه میگورا در کوربویی یون (← صفحه ۳۰۰) داغ بیندازید و ۵ دقیقه بجوشانید. بردارید و بگذارید در همان مایه خنک شود، سپس با مایه در یخچال بگذارید تا سرد شود.
شاه میگورا از درازا با قیچی مرغ دو شقه کنید، با پوست در دیس بگذارید و با نان سیاه و کره نرم سر سفره ببرید.

لابستر ساده



لابستر را مانند شاه میگوی ساده (← بالا) آماده کنید و به همان ترتیب سر سفره بگذارید.

لابستر کبابی

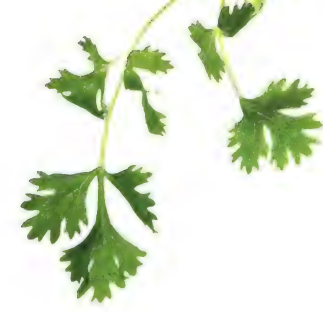


لابستر را دوشقه کنید، با قلم مو کره آب کرده روی گوشت آن بمالید، هر شقه را به سیخ بکشید و روی آتش زغال ۵-۶ دقیقه کباب کنید. سپس در بشقاب داغ کرده بگذارید و روی آن کره آب کرده بریزید. سپس ظرف لابستر را با برش‌های لیمو و نان سیاه یا سیب زمینی سرخ کرده آرایش کنید و سر سفره بگذارید.
◀ لابستر را گاهی با سس سفید هم سر سفره می‌گذارند.

لابستر با سس رمولاد



گوشت لابستر آب پزرا فندقی کنید، با کرفس ساطوری و سس رمولاد یا سس سفید (← صفحه ۶۰۵ یا ۵۷۸) در بادیه بریزید و زیر و رو کنید. سپس در دیس چند برگ کاهو فرش کنید و گوشت لابستر را روی برگ کاهو بریزید و کنار ظرف را با تخم مرغ سفت قاج کرده و حلقه‌های فلفل دلمه‌ای قرمز آرایش کنید.



ماهی شوریده شکم گرفته (← صفحه ۱۲۸۹) این ماهی معمولاً با شوید لوبیا پلو (← صفحه ۷۹۰) یا چلو سفید خورده می شود.



دلمه بادنجان و فلفل سبز و قرمز (← صفحه ۱۱۱۹ و ۱۱۲۰)
 باقلاقاتق (← صفحه ۹۳۵): این خورش می تواند کمی آبدارتر از این باشد.



ماهی حلوای سفید شکم گرفته (← صفحه ۱۲۸۹)
همراه با سیب زمینی آب پز و پیاز داغ و کشمش سرخ کرده؛ این ماهی
معمولاً با چلو سفید خورده می شود؛ در این صورت سیب زمینی را حذف می کنیم.





پاستا به شیوه ایتالیایی (← صفحه ۱۱۳۵)
پاستا مانند چلو جوشانده و آبکش می‌شود؛
خورش را با کمی پنیر رنده‌شده روی آن می‌ریزند.



ماکارونی (پاستا) به شیوه ایرانی (← صفحه ۱۱۳۶)
پاستا با خورش مخلوط شده و دم کشیده است.

لازانیا (← صفحه ۱۱۳۸)
لازانیا با همان ظرفی که در فر می‌رود سر سفره می‌آید؛
آرایش لازانیا برشتگی لایه پنیر روی آن است.



مرغ تَندوری یا «تَندوری چیکن» (← صفحه ۱۲۲۵)
این غذا را با چلو یا نان تازه و چتی تازه یا پخته سرسره می‌گذارند.





خوراک میگو با تره بار نیم پز (← فصل ششم، آشپزی چینی، صفحه ۱۲۰)
غالباً کمی جوانه ماش هم به این غذا اضافه می شود، یا ظرف غذا را با آن آرایش می کنند.



آش تیرکو (← صفحه ۱۰۳)
 آش تیرکو را می توان با چلو سفید یا نان سفید یا سیاه یا دمی بلغور سرسفرد گذاشت.
 (دست پخت مجرب به نوری)

تختیه پیش غذا یا اردور ساده، بازپختن و پختن و بادام خیسانده، منقش و پیمانه ماهی برای خیار و هویج قلنی.



یک پیش‌غذای ساده: بشقاب ساردین خلیج فارس،
با کمی سس قرمز و یک برش لیمو.



زیتون پرورده (← صفحه ۷۵۲)



تخته پیش‌غذای ازون برون دودی دریای خزر،
با تخم مرغ سفت، لیمو، شاخه کرفس، پیاز و فلفل قرمز.



سنبوسه (← صفحه ۱۲۵۱)

وپاکورا (← صفحه ۱۲۶۰)

با پیاله سس تره‌ندی (← صفحه ۵۷۴)

پاکورا و سنبوسه را می‌توان با فلفل کم یا بدون فلفل درست کرد، در عوض سس را هر چه تندتر گرفت.

ذرت آب‌پز، با سس سویا و روغن؛
سرخ‌ی روغن از فلفل قرمز است
که در آن خوابانده شده است.





آبدوغ خیار (← صفحه ۷۳۴)
با یخ و نان خشک یزدی
اگر نان را در آبدوغ خیار ترید کنیم،
این سوپ سرد به صورت غذای
سیرکننده‌ای درمی‌آید.



سوپ آلبالو و لیمو (← صفحه ۷۳۹)
با یخ و خامه
نوعی سوپ سرد است
که دهان را تر و تازه می‌کند.
(دست پخت محبوبه نوذری)



حریره کشک زرد (← صفحه ۶۶۵)
 با آرایش حلقه‌های پیاز داغ
 ترید کشک زرد غذای
 چوپان‌های خراسان است،
 ولی حریره آن می‌تواند
 به عنوان سوپ هم عرضه شود.

مینسترونه (← صفحه ۷۰۴)
 سویی است که در ایتالیا معمولاً در پایان هفته از
 تره بار باقی مانده در یخچال درست می‌شود.





پهتی (← صفحه ۶۲۳)

آش ترش و شیرین بسیار خوش رنگی است برای روزهای سرد یا برفی (در جنوب روزهای بارانی).

سوپ هویج (← صفحه ۷۰۶)
با آرایش جعفری ساطوری.





بُرش (← صفحه ۶۷۶)
با خامه ترش؛ به جای خامه ترش
می‌توان ماست چکیده یا مخلوطی از
ماست چکیده و خامه به کار برد.



سوپ پیاز (← صفحه ۶۹۴)
با پنیر سفت رندیده
گاهی کمی نان سفید یا سیاه خشک
خرد کرده در بشقاب می‌گذارند و این
سوپ را داغ روی آن می‌ریزند.



سوپ قارچ (← صفحه ۶۹۹)

بوی یون (← صفحه ۶۸۳)
با آرایش جعفری ساطوری





پنج رنگ سس سالاد
سالاد سبز با گوجه فرنگی و قارچ سفید





سالاد شیرازی (← صفحه ۴۸۵)
معمول ترین سالاد در سفره ایرانی

سالاد آوکادو و میگو (← صفحه ۴۹۶)
یک پیش غذای ساده ولی گران قیمت



سالاد ماکارونی (← صفحه ۵۱۷) با آرایش زیتون و شاخه کرفس
در سفره ایتالیایی معمولاً به عنوان دور اول غذا خورده می شود.



سالاد هفت رنگ (← صفحه ۵۲۳)؛ سالادی است که می‌تواند پیش از هفت رنگ داشته باشد و با آن به صورت غذای کاملی درمی‌آید.





تیتوله (← صفحه ۴۸۶)
با آرایش زیتون
سالاد زیبایی است،
با جعفری و بلغور خام و گوجه فرنگی
که در سوریه و لبنان مرسوم است.

ماست و لیو (← صفحه ۵۴۱)
غذای فقیرانه قدیم تهران در لباس مبدل

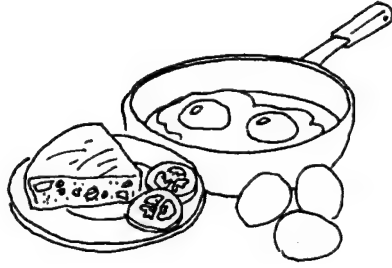






دو دسر ایرانی و یک دسر فرنگی:
رنگینک بوشهری، شیربرنج و شیرۀ خرما، کرم کارامل





بخش بیستم

کوکو و خاگینه (أملت)



فصل نودم: کوکو

کوکو نوعی خاگینه یا املت است، با این تفاوت که در خاگینه تخم مرغ پوسته مواد توییی را تشکیل می‌دهد و در کوکو تخم مرغ ملاطی است که مواد کوکورا به هم می‌چسباند. در هرحال، کوکو یکی از فراورده‌های خاص آشپزی ایرانی است که تنوع آن می‌تواند بی‌پایان باشد. گذشته از کوکوهایی که امروز رایج است، در گذشته کوکوهای دیگری هم درست می‌شده است که چند نمونه از آن در فصل جداگانه‌ای خواهد آمد. آنچه در زیر می‌آید رایج‌ترین اشکال کوکو است.

کوکو سبزی (۱). (تهران)

اردور برای ۷-۸ نفر



۱ کیلو	سبزی کوکو*، ساطوری
۸	تخم مرغ
۱ قاشق	آرد
نیم پیمانه	روغن
	نمک

* تره، جعفری، شوید، گشنیز، و شنبلیله. مقدار تره و جعفری

۲ برابر و شوید و گشنیز ۴ برابر شنبلیله است. گاهی برای

نرمی کوکو یکی دو برگ کاهو اضافه می‌شود.

▼ سبزی کوکورا این روزها معمولاً چرخ می‌کنند، ولی سبزی چرخ کرده غالباً آب می‌اندازد و کوکورا لیتی می‌کند. سبزی کوکو بهتر است با کارد تیز روی تخته خرد شود. اگر سبزی کاملاً خشک باشد، در چرخ هرکاره با تیغه فولادی هم سبزی را می‌توان خرد کرد.

تخم مرغ را در کاسه بشکنید، آرد را روی آن بپاشید و با چنگال بزنید. سبزی و تخم مرغ را در بادیه بریزید، نمک بپاشید و با چنگال ۱۰ دقیقه هم بزنید.

نیمی از روغن را در تابهٔ تفلون درداری روی آتش ملایم داغ کنید. مایهٔ کوکو را در روغن بریزید و با پشت کفگیر پهن کنید تا تمام تابه را پُر کند. در تابه را بگذارید و کوکو را ۳۵-۳۰ دقیقه روی آتش ملایم بپزید.

« برگرداندن کوکو: کوکو در تابهٔ درسته مغزپخت می‌شود و اگر آن را با تابه روی دیس برگردانیم، روی برشتهٔ آن بالا خواهد بود و غیر از خداوند که ستار العیوب است کسی زیر آن را که سرخ نشده است نخواهد دید؛ ولی اگر بخواهید هردو روی کوکو برشته شود بهترین راه این است که در تابه را بردارید، یک تابهٔ بزرگ‌تر را با کمی روغن چرب کنید و وارونه روی تابهٔ اول بگذارید، سپس هردو تابه را برگردانید تا کوکو به تابهٔ دوم منتقل شود؛ آنگاه تابهٔ دوم را روی آتش ملایم بگذارید، باقی روغن را کنار تابه بریزید، دم‌کنی روی تابه بگذارید و کوکو را ۱۵-۱۰ دقیقه دیگر بپزید.

« اگر کوکو را در تابهٔ دوکف (← صفحه ۱۷۹) درست کنید، مشکل برگرداندن آن حل می‌شود. « می‌توان نیم پیمانه مغز گردوی نیم‌کوب و ۵-۶ قاشق زرشک پلوی خیسانده به مایهٔ کوکو اضافه کرد.

« اندکی جوش شیرین کوکورا پوک می‌کند و رنگ آن را هم سبز نگه می‌دارد.

« کوکوی اسفناج: به جای سبزی کوکو اسفناج ساطوری به کار برید.

« کوکوی کاهو و شوید: به جای سبزی کوکو یک اندازه کاهو و سه اندازه شوید ساطوری به کار برید.

کوکوی تره (۲) • (تبریز)

۵-۶ نفر



۱ کیلو	تره، ساطوری
۸	تخم مرغ
۱ قاشق	آرد
نیم پیمانه	روغن
۱ قاشق چ	جوش شیرین
	نمک

وجه مشخص کوکوی تره این است که به جز تره سبزی دیگری در آن به کار نمی‌رود. این کوکورا با همان مواد و از روی همان دستور کوکوسبزی (۱) (← صفحه ۱۳۳۹) درست کنید. از آنجا که تره آب زیاد دارد، بانوان محترم تبریز آن را با لیم خاصی روی دست خرد می‌کنند — که باید از خود آن‌ها آموخت — و ترهٔ خرد کرده را در سینی یا سبد پهن می‌کنند و ۱-۲ ساعت باد می‌دهند تا آب آن چیده شود.

کوکو سبزی (۳)

۴-۳ نفر



۲ کیلو تره، ساطوری
۸ تخم مرغ
۱ قاشق آرد
نیم پیمانه روغن
۱ قاشق جوش شیرین
نمک

این در واقع نوعی خاگینه آب تره است و همان عطر کوکو سبزی تبریز را دارد. تره را ۲-۳ بار چرخ کنید، بچلانید و آب آن را بگیرید. سفیده تخم مرغ را در بادیه بریزید و زرده را کنار بگذارید. سفیده را با چنگال یا همزن دستی یا برقی بزنید تا کف کند و آهاری شود. آب تره را با اندکی نمک و جوش شیرین روی زرده بریزید و بزنید. آرد را روی زرده الک کنید و بزنید، سپس زرده را روی سفیده بریزید و آهسته مخلوط کنید. از روی دستور کوکوی سبزی (۱) (← صفحه ۱۳۳۹) در روغن داغ در تابه بریزید و برگردانید.

چخرتمه بادکوبه‌ای (گیلان)

۱۰-۸ نفر



۱ کیلو سینه و ران مرغ، پخته، پوست و استخوان گرفته
۸ تخم مرغ، زده
زعفران
روغن
نمک و فلفل

اندکی زعفران را در ۱ قاشق آب داغ حل کنید و با اندکی نمک و فلفل در تخم مرغ بریزید و هم بزنید. ۵-۶ قاشق روغن در تابه دردار روی آتش ملایم داغ کنید و کمی از تخم مرغ را در آن بریزید، سینه و ران مرغ را پاره پاره کنید و در تابه بچینید، سپس باقی مانده تخم مرغ را روی مرغ بدهید. در تابه را ببندید و ۷-۸ دقیقه روی آتش کم بگذارید تا تخم مرغ ببندد. «چخرتمه اردک: به جای مرغ سینه اردک به کار برید. «سیر چخرتمه: از روی دستور بالا درست کنید، جز این که نیم کیلو سیر سبز ساطوری را ۶-۷ دقیقه در روغن تفت می‌دهید و با مرغ در تابه می‌ریزید.

کوکوی پياز

۲ نفر



۴ تخم مرغ
۵-۴ پياز، ساطوری
روغن
نمک و فلفل

۳-۴ قاشق روغن در تابه دردار روی آتش ملایم داغ کنید، پياز را در آن تفت بدهید تا بلوری شود، سپس با قاشق سوراخ دار بردارید و کنار بگذارید. آتش زیر تابه را خاموش کنید. تخم مرغ را در بادیه بشکنید و با اندکی نمک و فلفل بزنید. پياز را با تخم مرغ مخلوط کنید. روغن باقی مانده در تابه را باز داغ کنید و مایه کوکو را در تابه بریزید. در تابه را ببندید و ۵-۶ دقیقه روی آتش کم بپزید. پس از آن که روی کوکو بست و لبه آن از تابه جدا شد، کوکو را برگردانید و ۳-۴ دقیقه دیگر بپزید. با نان تازه سر سفره بگذارید. به مایه این کوکو می توان ۱ قاشق مرباخوری آرد اضافه کرد.

کوکوی کمای



در باره کمای نگاه کنید به صفحه ۶۴۵. کوکوی کمای را از روی دستور کوکوی سبزی (۱) (← صفحه ۱۳۳۹) درست کنید، جز این که به جای سه چهارم از سبزی، کمای شسته و خرد کرده به کار می برید.

کوکوی بادنجان کبابی

اردور برای ۷-۸ نفر



۱ کیلو بادنجان
۱ پياز، ساطوری
۶ تخم مرغ
۱ قاشق آرد
۱ قاشق چ زرد چوبه
روغن
نمک

بادنجان را از روی دستور صفحه ۳۲۵ کباب کنید، گوشت آن را در آورید و ساطوری کنید.

تخم مرغ را در بادیه بشکنید و آرد و زردچوبه را با اندکی نمک روی آن بپاشید و با چنگال بزنید. بادنجان ساطوری را روی تخم مرغ بریزید و مخلوط کنید.

پیاز را در ۲ قاشق روغن تفت بدهید و به مایه کوکو بزنید. مایه را از روی دستور کوکوی سبزی (۱) (← صفحه ۱۳۳۹) در تابه تفلون بپزید و برگردانید. داغ یا خنک سر سفره بگذارید. ◀ برای این کوکو، بادنجان را معمولاً در روغن سرخ می‌کنند و سپس می‌کوبند، ولی به این ترتیب بادنجان مقدار زیادی روغن جذب می‌کند. برای کوکوی بادنجان سرخ کرده، نگاه کنید به کوکوی بادنجان ورقه (← زیر).

◀ در این کوکو به جای زردچوبه می‌توان اندکی زعفران به کار برد.

◀◀ کوکوی کدو سبز کوبیده: از روی دستور کوکوی بادنجان کبابی (← صفحه ۱۳۴۲) درست کنید، جز این که به جای بادنجان کدو سبز سرخ کرده به کار می‌برید.

کوکوی بادنجان ورقه



اردور برای ۶-۷ نفر

۳-۲ بادنجان، پوست گرفته، ورقه ورقه

۲ پیاز، خرد کرده

۶ تخم مرغ

۱ قاشق آرد

۱ قاشق چ زردچوبه

روغن

نمک

بادنجان را نمک بپاشید و ۱ ساعت در آب‌کش بگذارید تا تلخ آبش برود. سپس با آب سرد بشوید و در آب‌کش بگذارید تا خشک شود، سپس در روغن سرخ کنید و کنار بگذارید. تخم مرغ را در یک کاسه بشکنید و با چنگال بزنید، سپس آرد و زردچوبه را با اندکی نمک روی آن بپاشید و باز بزنید تا مایه صافی به دست آید.

۳-۴ قاشق روغن را در تابه تفلون در دار روی آتش ملایم داغ کنید و پیاز را در آن تفت بدهید تا کمی رنگ بگیرد. با قاشق سوراخ دار بردارید و کنار بگذارید.

باز به اندازه ۴-۵ قاشق روغن در تابه بریزید و روی آتش ملایم داغ کنید. یک سوم از مایه تخم مرغ را در تابه بریزید و تابه را بگردانید تا مایه در تمام سطح آن پهن شود. همین که لبه مایه شکل گرفت، چند ورقه بادنجان را بردارید و روی مایه بچینید، به طوری که سطح مایه را بپوشاند. سپس پیاز داغ را روی ورقه‌ها پخش کنید و کمی از مایه را روی پیاز داغ بدهید. در تابه را بگذارید تا مایه کمی خود را بگیرد. سپس یک لایه دیگر ورقه بادنجان روی پیاز داغ بچینید و باقی مایه را

روی بادنجان بریزید. آتش را کم کنید، در تابه را بگذارید و کوکورا ۲۵-۳۰ دقیقه بپزید.

◀ کوکوی بادنجان ورقه را داغ با نان تازه سر سفره شام یا ناهار بگذارید. سر میز اردور می تواند خنک هم باشد.

◀ به جای زرد چوبه می توانید اندکی زعفران را در یک قاشق آب داغ حل کنید و به کار برید.

◀ اگر بادنجان را حلقه حلقه کنید، کوکو پس از پختن بهتر بریده می شود.

◀◀ کوکوی کدو سبز ورقه: این کوکو را از روی دستور کوکوی بادنجان ورقه (← صفحه ۱۳۴۳) درست کنید، جز این که کدو باید ۲-۳ دانه بیشتر از بادنجان باشد.

کوکوی سیب زمینی

اردور برای ۷-۸ نفر



نیم کیلو سیب زمینی، پخته، پوست گرفته، خنک
 ۶ تخم مرغ
 نصف قاشق چ زعفران، ساییده
 روغن
 نمک

سیب زمینی را در بادیه رنده کنید. تخم مرغ را در یک کاسه بشکنید و با اندکی نمک بزنید. زعفران را در اندکی آب داغ حل کنید و به تخم مرغ اضافه کنید.

تخم مرغ را روی سیب زمینی بریزید و با چنگال مخلوط کنید (چنگ نزنید و در چرخ هرکاره هم نگردانید، چون شل و لیز می شود).

کوکورا می توانید از روی دستور کوکو سبزی (۱) (← صفحه ۱۳۳۹) در روغن بریزید و در تابه دو کف روی آتش ملایم بپزید. خمیر سیب زمینی همگیری ندارد و اگر آن را برگردانید احتمال خرد شدنش زیاد است. اگر می خواهید هردو روی کوکورا سرخ کنید، بهتر است کوکورا به شکل چند قرص به پهنای حداکثر ۱۰ سانتی متر در تابه بریزید تا بتوانید آن را به کمک کفگیر و کاردک برگردانید. اگر کوکو خرد شد، یک تخم مرغ دیگر به مایه اضافه کنید.

کوکوی گوشت

اردور برای ۸-۱۰ نفر



نیم کیلو گوشت، خرد کرده
 ۱ پیاز، چار قاق
 ۱ پیاز، رندیده
 ۶ تخم مرغ

۱ قاشق آرد
 ۱ قاشق چ ادویه
 ۱ قاشق چ زردچوبه
 روغن
 نمک و فلفل

گوشت را با پیاز چارچاق و زردچوبه و اندکی نمک و فلفل در ۲ پیمانه آب روی آتش ملایم بار کنید و ۶۰-۷۰ دقیقه بپزید. در پایان اگر گوشت آب داشت، در دیگچه را بردارید و چند دقیقه آتش را تیز کنید تا فقط یکی دو قاشق آب بماند. بردارید و بگذارید خنک شود؛ سپس چرخ کنید. تخم مرغ را روی پیاز رندیده بشکنید، آرد و ادویه را روی تخم مرغ بپاشید، و با چنگال بزنید، گوشت را اضافه کنید و مخلوط کنید. نمک و فلفل مایه را اندازه کنید. مایه را از روی دستور کوکو سبزی (۱) (← صفحه ۱۳۳۹) در روغن داغ در تابه بریزید و بپزید.

« مایه کوکوی گوشت هم مانند کوکوی سیب زمینی زیاد همگیری ندارد و ممکن است خرد شود؛ می‌توانید آن را به صورت چند قرص به پهنای حدود ۱۰ سانتی‌متر سرخ کنید و با کفگیر برگردانید.

کوکوی میگو

اردور برای ۵-۶ نفر



۲۵۰ گرم میگو، پاک کرده
 ۱ پیاز، رندیده
 ۴ تخم مرغ
 ۱ قاشق آرد
 ۱ قاشق چ فلفل قرمز، ساییده
 ۱ قاشق چ زردچوبه
 روغن
 نمک

میگورا چرخ کنید. سفیده تخم مرغ را بزنید تا کف کند. آرد را روی زرده بپاشید و بزنید، سپس آهسته با سفیده مخلوط کنید.

میگو و پیاز و تخم مرغ را در بادیه بریزید، نمک و فلفل و زردچوبه بزنید و مخلوط کنید. مایه را از روی دستور کوکو سبزی (۱) (← صفحه ۱۳۳۹) در روغن داغ تابه بریزید و بپزید.

« به جای زردچوبه می‌توانید اندکی زعفران یا یک قاشق رب گوجه فرنگی، یا هردو، به کار ببرید.

« ۲-۳ سیب زمینی آب پز هم می‌توانید در مایه این کوکو رنده کنید.



فصل نود و یکم: کوکوهای فراموش شده

در کتاب سفره اطعمه تألیف میرزا علی اکبرخان کاشانی، آشپزباشی دربار ناصرالدین شاه قاجار، چند نمونه کوکو آمده است که امروز کمتر کسی آن‌ها را به یاد می‌آورد. تجربه نگارنده نشان می‌دهد که غالب این کوکوها را می‌توان برای مصرف اردور یا صبحانه یا شام و ناهار سبک زنده کرد.

کوکوی به

۲-۳ نفر



- ۱ به درشت، پوست و تخم گرفته، رندیده
- ۲ تخم مرغ
- ۱ قاشق شکر
- ۵-۶ قاشق روغن
- نصف قاشق چ جوز بویا، ساییده
- زعفران، ساییده
- نمک

اندکی زعفران را در ۱ قاشق آب داغ حل کنید و با شکر و جوز بویا روی به بپاشید و زیر و رو کنید. تخم مرغ را در بادیه بشکنید، اندکی نمک بپاشید و با چنگال بزنید. به را روی تخم مرغ بریزید و مخلوط کنید. مایه کوکو را در روغن سرخ کنید و سر سفره ببرید.

کوکوی سیب



کوکوی سیب را با ۲-۳ سیب زرد یا سبز و ۴ تخم مرغ درست کنید. به جای جوز بویا دارچین ساییده به کار برید. از روی دستور کوکوی به (بالا) درست کنید.

کوکوی برنج

۳-۲ نفر



۲ پیمانه کته یا چلو ساده (← ۸۳۸ یا ۷۷۳)

۴ تخم مرغ

۱ قاشق ۴ زیره

۵-۶ قاشق روغن

زعفران، ساییده

نمک و فلفل

زیره را روی چلو یا کته بریزید و مخلوط کنید. تخم مرغ را در بادیه بشکنید. اندکی زعفران را در ۱ قاشق آب داغ حل کنید و پس از خنک شدن روی تخم مرغ بریزید. نمک و فلفل پاشید و با چنگال بزنید؛ سپس کته یا چلو را روی تخم مرغ بریزید و مخلوط کنید. مایه کوکورا در روغن سرخ کنید و برگردانید.

◀ در این کوکو می‌توانید چلو یا کته بازمانده به کار برید.

کوکوقند

۵-۴ نفر



۴ تخم مرغ

نیم کیلو سیب زمینی، پخته، پوست گرفته، رندیده

۱ قاشق ۳ زردچوبه

شیره شکر (← ۱۵۳۷)

روغن

نمک و فلفل

تخم مرغ را در بادیه بشکنید و با زردچوبه و اندکی نمک و فلفل بزنید. سیب زمینی رندیده را با چنگال له کنید، در بادیه بریزید و با تخم مرغ مخلوط کنید.

۵-۶ قاشق یا بیشتر روغن در تابه روی آتش ملایم داغ کنید و مایه کوکورا به صورت چند قرص که بتوان آن را برگرداند در روغن سرخ کنید، بردارید و کنار بگذارید. در پایان کار، باز کمی روغن در تابه داغ کنید، کوکورا به تابه برگردانید، ۵-۶ قاشق شیره شکر، کم یا بیش، روی کوکو بدهید؛ همین که داغ شد بردارید، در ظرف بگذارید و داغ یا خنک سر سفره ببرید.

◀ به جای شیره شکر می‌توانید شیره انگور یا عسل به کار برید.

◀ به جای زردچوبه می‌توانید اندکی زعفران حل کرده در ۱ قاشق آب داغ به کار برید.

کوکوی باقلا



۳-۲ نفر

۱ پیمانه باقلای زرد خشک، خیسانده

۱ پیاز کوچک، خرد کرده

۴ تخم مرغ

۱ قاشق چ ادویه

۱ قاشق چ زرد چوبه

۵-۶ قاشق روغن

نمک و فلفل

پیاز را با باقلا از چرخ گوشت بگذرانید. ادویه و نمک و فلفل و زردچوبه بپاشید و مخلوط کنید. تخم مرغ را در بادیه بشکنید، و با چنگال بزنید. باقلا را روی تخم مرغ بریزید و مخلوط کنید. این مایه را در روغن سرخ کنید و برگردانید.

کوکو ماش



۴-۳ نفر

۲ پیمانه ماش، ریگ شور

۴ تخم مرغ

زعفران، ساییده

روغن

نمک و فلفل

ماش را با ۵-۶ پیمانه آب در دیگ روی آتش ملایم بگذارید و ۱ ساعت بپزید. ۲-۳ پیمانه آب سرد روی ماش بریزید تا پوست آن جدا شود. پوست را با کفگیر بگیرید، اندکی نمک اضافه کنید و ماش را روی آتش کم بپزید تا آب آن کار برود. بردارید و بگذارید خنک شود. سپس با گوشت کوب بکوبید، یا در مخلوط کن بگردانید، و در بادیه بریزید. تخم مرغ را روی ماش کوبیده بشکنید، اندکی زعفران را در ۱ قاشق آب داغ حل کنید و روی مایه بریزید، اندکی فلفل بپاشید و با قاشق چوبی مایه را مخلوط کنید. ۵-۶ قاشق یا بیشتر روغن در تابه روی آتش ملایم داغ کنید و مایه کوکو را به صورت چند قرص که بتوان آن را برگرداند در روغن سرخ کنید، سپس بردارید و در دیس بگذارید. « کوکو ماش شیرین: پس از سرخ کردن کوکو ۵-۶ قاشق شیره شکر یا شیره انگور یا عسل روی کوکو بدهید و ۵-۶ دقیقه روی آتش کم بپزید. این کوکو را می توان به عنوان دسر سر سفره گذاشت.

کوکوی پنیر

۲-۳ نفر



۱۵۰ گرم پنیر تبریز
 ۴ تخم مرغ
 نصف قاشق چ تخم گشنیز، ساییده
 نصف قاشق چ زیره، ساییده
 زعفران، ساییده
 روغن
 نمک و فلفل

پنیر را با چنگال خرد کنید. تخم مرغ را در بادیه بشکنید، ادویه و نمک و فلفل و اندکی زعفران بپاشید و با چنگال بزنید. پنیر را روی تخم مرغ بریزید و مخلوط کنید. این مایه را در روغن سرخ کنید و برگردانید.

کوکوی گردو

۲-۳ نفر



۱ پیمانه مغز گردو، کوبیده
 نیم پیمانه نعنا و جعفری، ساطوری
 ۴ تخم مرغ
 ۱ قاشق آرد
 زعفران، ساییده
 روغن
 نمک و فلفل

تخم مرغ را در بادیه بشکنید. اندکی زعفران را در ۱ قاشق آب داغ حل کنید و پس از خنک شدن روی تخم مرغ بریزید. آرد و اندکی نمک و فلفل بپاشید و با چنگال بزنید. مغز گردوی کوبیده و نعنا و جعفری را روی تخم مرغ بریزید و مخلوط کنید. در روغن سرخ کنید و برگردانید.





فصل نود و دوم: خاگینه (أملت)

خاگینه غذایی است که با «خاگ»، یعنی همان تخم مرغ، درست می‌شود. املت هم چیزی جز این نیست؛ این که چرا کلمه «أملت» فرنگی جای «خاگینه»ی فارسی را گرفته است، شاید از آن جهت باشد که خاگینه را در گذشته غالباً شیرین درست می‌کرده‌اند و مردم با خودشان گفته‌اند که برای خاگینه غیر شیرین باید فکر اسم دیگری کرد؛ به خصوص که این شکل خاگینه از فرنگ هم آمده است. اما در واقع هر خاگینه‌ای شیرین نیست. شاید هم در این اسم گذاری مختصری فرنگی مآبی درکار بوده باشد (در هند و پاکستان که زبان انگلیسی رایج شده است، هنوز املت همان خاگینه است). به هر حال نگارنده در نظر دارد که از کلمه خاگینه اعاده حیثیت کند و آن را به حق خود برساند، و از خوانندگان تقاضا دارد که در این امر خیر همکاری خود را دریغ نفرمایند.

و اما خاگینه غذای ساده و سبکی است که در ظرف چند دقیقه آماده می‌شود و می‌توان آن را با نان سرسفره صبحانه، ناهار یا شام گذاشت. درست کردن خاگینه خوب کار آسانی است، اگرچه به قدری تمرین و چابک دستی نیاز دارد، چون خاگینه باید سبک و لطیف از کار در بیاید. خطری که در این کار همیشه پیش می‌آید این است که خاگینه بیش از اندازه لازم آتش ببیند و سفت شود، یا زیر آن بسوزد و توی آن آبکی بماند. اگر خاگینه را بزرگ بگیریم، یعنی بخواهیم بیش از ۴ تخم مرغ را خاگینه کنیم، این خطر بیشتر می‌شود. درست کردن خاگینه یک نفره، یا ۲ تخم مرغی، بسیار آسان‌تر است، و درست کردن خاگینه دو نفره چندان مشکل نیست. به واسطه همین ملاحظات است که در رستوران‌ها خاگینه یا پیدا نمی‌شود، یا اگر پیدا شود چیز خوبی نیست. خاگینه یکی از غذاهایی است که باید در خانه درست کرد.

درست کردن خاگینه



از تخم مرغ گذشته، مواد دیگر خاگینه عبارت‌اند از کره یا روغن و نمک و فلفل؛ اندکی شیر یا خامه یا ماست هم می‌توان اضافه کرد. گاهی اندکی آرد هم به مایه خاگینه می‌زنند، ولی اگر

بخواهیم خاکینه سبک و لطیف از کار درآید، آرد را باید حذف کرد. در خاکینه تفاوت کره و روغن بسیار محسوس است؛ خاکینه خوب را باید با کره تازه درست کرد تا عطر کره را داشته باشد. روغن زرد خوب و معطر (یعنی مسکه آب کرده) هم البته می تواند جای کره را بگیرد، اگرچه امروز کره از روغن زرد فراوان تر است.

برای درست کردن خاکینه یک نفره، ۲ تخم مرغ را در کاسه می شکنیم و اندکی نمک اضافه می کنیم. اگر بخواهیم ۲-۳ قاشق شیر یا خامه یا ماست تازه اضافه می کنیم و باز کمی می زنیم. به این ترتیب مایه خاکینه آماده است.

اگر فلفل سفید نداشته باشیم، بهتر است فلفل سیاه را پس از درست کردن خاکینه روی آن بپاشیم تا مایه تیره نشود.

تابه سنگینی روی آتش ملایم می گذاریم (تابه باید به اندازه ای باشد که مایه خاکینه در آن به صورت لایه نازکی درآید و کلفت نشود). ۱ گردو کره در تابه داغ می کنیم، تابه را می گردانیم تا کره به همه جای آن برسد. وقتی کف کره فرو نشست، و پیش از آن که رنگ کره تیره شود، مایه خاکینه را آهسته در تابه می ریزیم، به طوری که تمام سطح تابه را بپوشاند. صبر می کنیم تا روی آن نیم بند شود. تابه را یک بار برمی داریم و تکان می دهیم تا خاکینه به کف آن نچسبد. پس از آن که آثار برشته گی در لبه خاکینه پیدا شد، کاردک چوبی را دور تابه می گردانیم تا لبه خاکینه از تابه جدا شود. اگر خاکینه ما لایه داشته باشد، در این مرحله مایه لایه را روی خاکینه می ریزیم. آنگاه یک لبه خاکینه را با کاردک بلند می کنیم و روی خاکینه برمی گردانیم. همین کار را با لبه دوم می کنیم. سپس آتش را کمتر می کنیم (اگر تابه از جنس سنگین باشد، آتش را خاموش می کنیم) و می گذاریم توی خاکینه ببندد، ولی سفت نشود. آنگاه خاکینه را با تابه توی بشقاب می لغزانیم، یا با کفگیر برمی داریم، توی بشقاب می گذاریم و داغ سرسفره می بریم. (برگرداندن و سرخ کردن آن روی خاکینه لازم نیست؛ این کار معمولاً به اقتضای بزرگی می انجامد.)

خاکینه قارچ



* ۱) مایه لایه

قارچ، ورقه ورقه	۵۰ گرم
پیاز کوچک، ساطوری	۱
سبزی*، ساطوری	۲-۱ قاشق
ماست	نیم پیمانه
کره	۱ گردو

نمک و فلفل

* شوید، جعفری، نعنا.

* (۲) پوسته خاگینه

۴ تخم مرغ

۳-۲ قاشق جعفری یا گشنیز، ساطوری

۵-۶ قاشق شیر یا خامه

۲-۲ کره گردو

نمک و فلفل

* (۱) مایه لایبی: کره را در تابه روی آتش ملایم داغ کنید و پیاز را در آن تفت بدهید تا اندکی رنگ بگیرد. قارچ را با سبزی و اندکی نمک و فلفل اضافه کنید و ۲-۳ چرخ بدهید. ماست را اضافه کنید و روی آتش کم هم بزنید تا مایه سفت شود.

* (۲) پوسته خاگینه: تخم مرغ را با شیر یا خامه و اندکی نمک و فلفل بزنید و جعفری یا گشنیز را اضافه کنید، کره را در تابه روی آتش ملایم داغ کنید و تخم مرغ را از روی دستور درست کردن خاگینه (← صفحه ۱۳۵۰) در آن بریزید. وقتی که زیر تخم مرغ برشته شد، مایه لایبی را با قاشق وسط خاگینه بگذارید و دو طرف خاگینه را روی آن برگردانید. همین که توی خاگینه بست، با کفگیر آن را از تابه بردارید و در بشقاب بگذارید. با نان تازه سر سفره ببرید.

خاگینه سیب زمینی و کدو سبز

۲ نفر



۴ تخم مرغ

۱ پیما نه سیب زمینی، پوست گرفته، نخودی

۱ پیما نه کدو سبز، پوست گرفته، نخودی

۱ قاشق شوید، ساطوری

۱ پیاز کوچک، ساطوری

۳-۲ کره گردو

نمک و فلفل

کره را در تابه روی آتش ملایم داغ کنید و پیاز را در آن تفت بدهید تا اندکی رنگ بگیرد. سیب زمینی و کدو را با شوید و اندکی نمک و فلفل اضافه کنید و بچرخانید تا سیب زمینی نرم شود. بردارید و کنار بگذارید.

مایه خاگینه را از روی دستور درست کردن خاگینه (← صفحه ۱۳۵۰) آماده کنید و از روی همان دستور در تابه بریزید و سیب زمینی و کدو سبز را لای آن بگذارید.

خاگینه پنیر و چتنی

۲ نفر



- ۴ تخم مرغ
۱۰۰ گرم پنیر سفید تازه
۴ قاشق چتنی سیب (← ۵۳۳)
۱ گردو کره
نمک و فلفل

پنیر را با چنگال خرد کنید. مایه خاگینه را از روی دستور درست کردن خاگینه (← صفحه ۱۳۵۰) آماده کنید و در تابه بریزید و پنیر و چتنی را لای آن بگذارید.
این خاگینه را با چتنی های شیرین دیگر هم می توان درست کرد.

خاگینه گوجه فرنگی (۱). (مخلوط)

۲ نفر



- ۴ تخم مرغ
۲ گوجه فرنگی، پوست کنده، خرد کرده
۱ گردو کره
نمک و فلفل

کره را در تابه روی آتش ملایم داغ کنید. گوجه فرنگی را در کره بریزید، نمک و فلفل بپاشید و ۲-۳ دقیقه تفت بدهید. تخم مرغ را روی گوجه فرنگی بشکنید. پس از آن که سفیده تخم مرغ بست، با کاردک چوبی خاگینه را هم بزنید، همین قدر که زرده تخم مرغ آزاد شود و اندکی ببندد. بردارید و در ۲ بشقاب خالی کنید.

گاهی گوجه فرنگی را رنده می کنند و نمک می باشند و می گذارند آب آن جدا شود. سپس در کره تفت می دهند و تخم مرغ را در آن می شکنند و مخلوط می کنند. مقدار گوجه فرنگی این خاگینه کمی بیشتر است.

خاگینه گوجه فرنگی (۲). (لایه دار)

۲ نفر



- ۴ تخم مرغ
۲ گوجه فرنگی، پوست کنده، خرد کرده
۱ پیاز کوچک، ساطوری

- ۲-۱ پر سیر، کوبیده
 ۲ قاشق ترخون و جعفری، ساطوری
 ۵-۶ قاشق شیر
 ۲ پر برگ بو
 ۳-۴ گردو کره
 نمک و فلفل

کره را در تابه روی آتش ملایم داغ کنید و پیاز را در آن تفت بدهید تا اندکی رنگ بگیرد. سیر و برگ بو را اضافه کنید و ۱-۲ چرخ بدهید. گوجه فرنگی را بریزید، اندکی نمک و فلفل اضافه کنید، هم بزنید و روی آتش ملایم ۱۰-۱۵ دقیقه بپزید تا مایه غلیظ شود. بردارید و بگذارید کمی خنک شود.

مایهٔ خاکینه را از روی دستور درست کردن خاکینه (← صفحه ۱۳۵۰) آماده کنید و در تابه بریزید. مایهٔ گوجه فرنگی را با ترخون و جعفری لای خاکینه بگذارید.

خاکینهٔ آوکادو

۲ نفر



- ۴ تخم مرغ
 ۱ آوکادوی رسیده، پوست و هسته گرفته، خرد کرده
 ۱ قاشق پیاز، ساطوری
 ۱ قاشق سس مایونز (← ۶۰۰)
 ۱ قاشق آب لیموی تازه
 ۱ گردو کره
 نمک و فلفل

آوکادو را با سس مایونز و پیاز و آب لیمو و اندکی نمک و فلفل در بادیه بریزید و با کاردک چوبی خوب مخلوط کنید.

مایهٔ خاکینه را از روی دستور درست کردن خاکینه (← صفحه ۱۳۵۰) آماده کنید و در تابه بریزید. مایهٔ آوکادو را لای خاکینه بگذارید.

خاکینهٔ شیرین (۱)



برای هر ۲ دانه تخم مرغ ۱ گردو کره در تابه روی آتش ملایم داغ کنید، تخم مرغ را بزنید،

در تابه بریزید و بگذارید ببندد، سپس با کارد ببرید و برگردانید. آنگاه ۱-۲ قاشق شکر یا شیر یا عسل روی آن بریزید و پس از ۱۵-۲۰ ثانیه بردارید.

خاگینه شیرین (۲)



برای هر ۲ دانه تخم مرغ ۱ گردو کره در تابه روی آتش ملایم آب کنید. ۲-۳ قاشق شیر یا عسل روی کره بریزید و بچرخانید تا داغ شود. سپس تخم مرغ را در تابه بشکنید و پس از ۱۰-۱۵ ثانیه کمی هم بزنید و بردارید.

خاگینه فلفل (الجزایر و تونس)



- | | |
|----------|---------------------------------------|
| ۴ | تخم مرغ |
| ۳ | پیاز، ساطوری |
| ۲ | گوجه فرنگی، پوست کنده، چارچاق |
| ۲ | فلفل دلمه‌ای سبز، تخم گرفته، خرد کرده |
| ۲ | فلفل قرمز تازه، ساطوری |
| ۱ قاشق چ | فلفل قرمز، ساییده |
| ۱ قاشق | آب لیمو |
| ۲-۱ گردو | کره |
| | نمک |

کره را در تابه در داری روی آتش ملایم داغ کنید، پیاز و فلفل دلمه‌ای و فلفل قرمز تازه را ۸-۱۰ دقیقه در آن تفت بدهید، سپس گوجه فرنگی را اضافه کنید، پس از یک چرخ در تابه را ببندید و ۵-۶ دقیقه روی آتش ملایم بپزید.

آب لیمو و فلفل قرمز ساییده را با اندکی نمک اضافه کنید و هم بزنید. تخم مرغ را در کاسه بشکنید، با چنگال بزنید و در تابه بریزید. با کاردک چوبی برگردانید تا تخم مرغ کمی ببندد. بردارید و در ظرف بکشید. با نان تازه سر سفره بگذارید.

«این خاگینه را مردم الجزایر و تونس شششقه بالفلفل می‌نامند. منظور از «فلفل» روشن است؛ «شششقه» هم باید همان املت باشد.

«ویژگی این خاگینه در فلفل آن است، ولی ما می‌توانیم فلفل قرمز ساییده را از آن حذف کنیم و مقدار فلفل قرمز تازه را هم کم کنیم.

«به جای آب لیمو آب غوره هم می‌توان به کار برد.

خاگینه پیاز و پنیر

۲ نفر



- ۴ تخم مرغ
 ۳-۲ پیاز، حلقه حلقه
 ۱۰۰ گرم پنیر پیتزا (موتزارلا)، رنده
 ۱ فلفل قرمز یا سبز تازه، ساطوری
 ۱ قاشق آویشن شیرازی، کف مال
 ۱ گردو کره
 نمک و فلفل

کره را در تابه روی آتش ملایم داغ کنید و پیاز را در آن تفت بدهید. فلفل قرمز را با آویشن و اندکی نمک و فلفل اضافه کنید و ۲-۳ چرخ بدهید. بردارید و بگذارید کمی خنک شود. مایه خاگینه را از روی دستور درست کردن خاگینه (← صفحه ۱۳۵۰) آماده کنید و در تابه بریزید. پنیر و مایه توی تابه را لای خاگینه بگذارید.

- « خاگینه پنیر و فلفل دلمه‌ای: به جای فلفل قرمز یا سبز فلفل دلمه‌ای به کار برید.
 « خاگینه پیاز داغ: به جای پیاز و پنیر پیاز داغ به کار برید.
 « خاگینه تره: به جای پیاز و پنیر تره ساطوری به کار برید.

سالاد خاگینه سرد

۲-۳ نفر



- ۲ تخم مرغ
 ۱ لبو، پوست گرفته، خرد کرده قلمی
 ۴-۳ قاشق سس ارده (← ۵۵۹)
 ۵-۴ برگ کاهو، رشته رشته
 ۴-۳ قاشق گشنیز، ساطوری
 ۱ گردو کره
 نمک و فلفل

با تخم مرغ و کره و اندکی نمک و فلفل خاگینه ژاپنی (← صفحه ۱۳۶۱) درست کنید و آن را رشته رشته بپزید.

خاگینه و لبو و برگ کاهو را در ظرف سالاد کنار هم بچینید و سس ارده را در ظرف کوچکی کنار آن‌ها بگذارید. گشنیز را روی اجزای سالاد بپاشید.

◀ به جای سس ارده می‌توانید سس مایونز (← صفحه ۶۰۰) یا سرکه و روغن ساده به کار ببرید.

خاگینه هندی



تخم مرغ	۴
پیاز، ساطوری	۱
ماست	۴-۳ قاشق
کره	۳-۲ گردو
آرد نخود (← ۲۰۲)	۴ قاشق
گشنیز، ساطوری	۲ قاشق
تخم گشنیز، ساییده	۱ قاشق چ
هل، ساییده	اندکی
نمک و فلفل	

تخم مرغ را در بادیه بشکنید و با ماست و اندکی نمک و فلفل بزنید. آرد نخود را با گشنیز و تخم گشنیز و هل کم کم اضافه کنید و بزنید. پیاز را اضافه کنید و هم بزنید. کره را در تابه دردار روی آتش ملایم داغ کنید. پس از آن که کف آن فرو نشست، و پیش از آن که رنگ کره تیره شود، مایه خاگینه را در تابه بریزید، در تابه را ببندید و ۱-۲ دقیقه روی آتش کم بپزید. در تابه را بردارید و با تابه خاگینه را پیرانید و برگردانید؛ بگذارید روی دیگر خاگینه هم سرخ شود. (این کار مهارت خاص زنان هندی را لازم دارد؛ اگر شما زن هندی نیستید، خاگینه را با کارد چهار بخش کنید و هر بخش را با کفگیر برگردانید.)

◀ این خاگینه را مردم هندوستان همراه با چتی (← صفحه ۵۲۶-۵۳۵) و چپاتی (← صفحه ۱۷۶۶) سر سفره می‌گذارند.

خاگینه ماهی دودی (سرخ پوستان جنوبی)



۴-۳ نفر

تخم مرغ	۶
ماهی دودی، خیسانده، رشته رشته	۲۰۰ گرم
تره، ساطوری	۲-۱ قاشق
کره	۲-۱ گردو

تخم مرغ را در بادیه بشکنید و با تره بزنید تا کف کند. کره را در تابه روی آتش ملایم داغ

کنید. ماهی را ۱ دقیقه در کره تفت بدهید، سپس تخم مرغ را روی ماهی بریزید و ۱-۲ دقیقه روی آتش کم بپزید تا ببندد. خاکینه را با تابه در بشقاب بلغزانید و داغ سر سفره بگذارید.

خاکینه سیب زمینی (پارسیان هند)



۴ نفر

- | | |
|------------------------------|----------|
| تخم مرغ | ۴ |
| سیب زمینی، پوست گرفته، نخودی | نیم کیلو |
| پیاز، ساطوری | ۱ |
| گشنیز، ساطوری | ۲ قاشق |
| فلفل قرمز، ساییده | ۱ قاشق چ |
| زرد چوبه | ۱ قاشق چ |
| کره | |
| نمک | |

۲-۳ گردو کره در تابه روی آتش ملایم داغ کنید و پیاز را در آن تفت بدهید تا بلوری شود. سیب زمینی را اضافه کنید و بچرخانید تا پیاز و سیب زمینی هردو طلایی شوند. زردچوبه و فلفل قرمز را اضافه کنید و ۲-۳ چرخ دیگر بدهید. بردارید و بگذارید خنک شود.

تخم مرغ را در بادیه بشکنید و با اندکی نمک بزنید. مایه سیب زمینی را با گشنیز روی تخم مرغ بریزید و زیر و رو کنید. تابه را بشوید و خشک کنید.

۲ گردو کره در تابه روی آتش ملایم داغ کنید. نیمی از مایه خاکینه را در تابه بریزید و ۱-۲ دقیقه بپزید تا تخم مرغ ببندد. نیمی از خاکینه بسته را روی نیمه دیگر برگردانید. پس از لحظه‌ای تابه را بردارید و خاکینه را در بشقاب بلغزانید. خاکینه دوم را به همین ترتیب درست کنید.

گُزَلَمَه (بی معطلی) (ارومیه)



۲ نفر

- | | |
|--------------|----------|
| تخم مرغ | ۴ |
| ماست چکیده | ۱ پیمانه |
| سیر، کوبیده | ۲-۳ پر |
| کره | ۲-۳ گردو |
| نان لواش خشک | |
| نمک و فلفل | |

ماست را در دیگچه با اندکی آب شل کنید. سیر را با اندکی نمک اضافه کنید و روی آتش کم هم بزنید تا داغ شود (نجوشد). ۲-۳ لا نان در دیس فرش کنید. کره را در تابه روی آتش ملایم داغ کنید و تخم مرغ را در آن بشکنید و بگذارید نیمرو شود. کره توی تابه را روی نان بدهید. ماست را روی نان پهن کنید. نیمرو را با کفگیر بردارید و روی نان بگذارید. اندکی نمک و فلفل بپاشید. داغ سر سرفه بگذارید.

نرگسی

۲ نفر



۴ تخم مرغ
نیم کیلو اسفناج، پاک کرده
۲-۳ گردو کره
نمک و فلفل

اسفناج را در دیگ بریزید و روی آتش ملایم با قاشق چوبی ۲-۳ دقیقه بچرخانید. همان قطره‌های آبی که پس از شستن روی اسفناج باقی می‌ماند برای پختن آن کافی است. پیش از آن که رنگ اسفناج برگردد دیگ را از روی آتش بردارید. کره را در تابه روی آتش ملایم داغ کنید، اسفناج را کمی بچلانید، در آن بریزید و ۲-۳ چرخ بدهید، در تابه پهن کنید، میان آن چهار چاله باز کنید و تخم مرغ را در این چاله‌ها بشکنید. آتش را کم کنید تا سفیده تخم مرغ ببندد. بردارید، اندکی نمک و فلفل بپاشید. « دیده شده است که بعضی از بانوان اسفناج را آن قدر می‌پزند تا رنگ آن برگردد، سپس آن را آن قدر در روغن سرخ می‌کنند تا رنگ آن سیاه شود، ولی باز هم نام این غذا را نرگسی می‌گذارند. در واقع اسفناج از آن سبزی‌هایی است که در ظرف ۲-۳ دقیقه پخته می‌شود و بیش از آن روی آتش رنگ و مزه خود را از دست می‌دهد.

خاگینه اسفناج و پنیر



۴ تخم مرغ، زده
۱ پیمانه اسفناج پخته، چلانده، ساطوری
نیم پیمانه پنیر سفید، خرد کرده
روغن
نمک و فلفل

۲-۳ قاشق روغن در تابه روی آتش ملایم داغ کنید. اندکی نمک و فلفل به تخم مرغ اضافه کنید، آن را آهسته به شکل گرد در روغن داغ بریزید و صبر کنید تا مایه تخم مرغ نیم بند شود. آنگاه اسفناج را با پشت قاشق روی خاکینه پهن کنید و پنیروا روی اسفناج بریزید. سپس لای خاکینه را روی اسفناج برگردانید، آتش را کم کنید، در تابه را ببندید، و ۲-۳ دقیقه دیگر بردارید.

خاکینه میگو (امریکای مرکزی)

۴ نفر



- | | |
|----------|----------------------------------|
| ۶ | زردۀ تخم مرغ |
| ۶ | سفیدۀ تخم مرغ |
| ۴ | سیب زمینی استانبولی، پخته، نخودی |
| ۱ | پیاز، ساطوری |
| ۲۵۰ گرم | میگوی ریز، پوست گرفته |
| ۴-۳ | گوجه فرنگی |
| ۱ قاشق چ | فلفل قرمز، ساییده |
| | کره |
| | نمک |

۲ گردو کره در ماهی تابه روی آتش ملایم داغ کنید و پیاز را در آن تفت بدهید تا کمی رنگ بگیرد. گوجه فرنگی را با فلفل قرمز و اندکی نمک اضافه کنید و چرخ بدهید تا آب آن چیده شود. سیب زمینی را اضافه کنید و چند چرخ دیگر بدهید تا نیم پز شود. بردارید و کنار بگذارید. سفیدۀ تخم مرغ را بزنید تا آهاری شود. زرده را هم بزنید تا سفید شود. زرده و سفیده را آهسته با هم مخلوط کنید.

ماهی تابه را باز روی آتش بگذارید. میگو را در آن بریزید و ۲-۳ دقیقه بچرخانید. مایه کنار گذاشته را اضافه کنید و هم بزنید. مایه تخم مرغ را در ماهی تابه بریزید و آهسته زیر و رو کنید. بگذارید ببندد. بردارید و داغ سر سفره ببرید.

شیش انداز

۴ نفر



- | | |
|----------|-----------------|
| ۴ | تخم مرغ |
| ۴ | پیاز، حلقه حلقه |
| ۳-۲ قاشق | شکر |
| ۳ گردو | کره |

زعفران

نمک

کره را در تابه روی آتش ملایم داغ کنید و پیاز را در آن تفت بدهید تا اندکی رنگ بگیرد. اندکی زعفران را در ۳-۴ قاشق آب داغ حل کنید و با شکر روی پیاز بریزید (احتیاط ۱)، هم بزنید و به جوش بیاورید. تخم مرغ را در تابه بشکنید و روی آتش کم بپزید تا سفیده آن سفید شود. اندکی نمک بپاشید و با نان تازه سر سفره بگذارید.

سیرابیچ (گیلان)

۴-۳ نفر



۳۰۰ گرم برگ سیر تازه، ساطوری
۶ تخم مرغ
روغن
نمک

۳-۴ قاشق روغن در تابه دردار روی آتش ملایم داغ کنید و برگ سیر تازه را ۷-۸ دقیقه در آن تفت بدهید. تخم مرغ را با اندکی نمک بزنید و روی سیر بریزید. در تابه را ببندید و روی آتش کم ۱۰-۱۲ دقیقه بپزید. ◀ باکته (← صفحه ۸۳۸) یا نان سر سفره بگذارید.

خاگینه ژاپنی

۲ نفر



۳ تخم مرغ
۱ قاشق شکر
روغن
نمک

تخم مرغ را در ظرفی بشکنید، اندکی شکر و نمک اضافه کنید و با چنگال هم بزنید، به طوری که زرده و سفیده مخلوط شود ولی کف نکند؛ سپس از صافی سیمی بگذرانید. تابه کوچکی را روی آتش ملایم داغ کنید. یک دستمال کاغذی در روغن بزنید و در تابه بمالید. آتش را کم کنید، یک ملاقه کوچک از مایه تخم مرغ در تابه بریزید و تابه را بگردانید تا

مايه در تمام تابه پهن شود. وقتى كه مايه سفت شد، با كفگير خاگينه را برگردانيد تا روى ديگر آن هم ببندد. برداريد و در بشقاب بگذاريد.

◀ اين خاگينه يکى از عناصر آرايشى آشپزى ژاپنى است؛ غالباً آن را روى تخته رشته رشته مى بُرند و براى آرايش سالاد و برنج و غيره به کار مى برند. اگر آن را لوله کنيد و با خلال دندان بدوزيد پس از خنک شدن به همان حالت لوله باقى مى ماند؛ به اين ترتيب براى پيچيدن موادِ خوراکی مانند سوشی (← صفحه ۱۲۹۸) هم به کار مى رود.

نيمروى ساده



▼ مى گویند در زمان باستان — يعنى دو سه نسل پيش — وقتى مى خواستند قابليت دخترى را براى خانه دارى آزمائش کنند، از او مى خواستند كه يك نيمروى ساده درست كند. اين آزمائش كاملاً دقيق بود، چون كه درست كردن نيمرو به همان اندازه كه ساده است ظرافت و دقت مى خواهد. خطر بيشتر در مدت معطل شدن تابه روى آتش و سفت شدن تخم مرغ است، و البته در برداشتن تابه پيش از آن كه تمام سفيده تخم مرغ ببندد.

نيمرو را قديم در دورى درست مى كردند، كه بشقاب مسى لبه دارى است و در حقيقت چيزى است ميان تابه و بشقاب. اگر دورى نداشته باشيد، يك تابه كوچك هم كار دورى را مى كند.

براى يك نفر، ۱ گردو كره در تابه روى آتش ملايم داغ كنيد. پس از آن كه كف كره فرو نشست، و پيش از آن كه رنگ آن تيره شود، ۲ تخم مرغ در تابه بشكنيد. (تخم مرغ را بايد ۱-۲ ساعت پيش تر از يخچال بيرون آورده باشيد.)
آتش را كم كنيد و بگذاريد سفيده تخم مرغ ببندد؛ نگران زرده نباشيد. وقتى كه در لبه سفيده آثار برشتگى ديده شد، برداريد و با تابه سر سفره بگذاريد. نمك و فلفل را سر سفره روى نيمرو بپاشيد.

نيمروى سبز



۴ تخم مرغ

۱ قاشق نعنای خشک، كف مال

۲ گردو كره

نمك و فلفل

كره را در تابه كوچكى روى آتش ملايم داغ كنيد و نعنار را در آن بريزيد. هم بزنيد تا كره آب شده به رنگ سبز در آيد (نعنا نسوزد!).

کره را در دوری مسی یا ظرف نسوز خالی کنید، به طوری که تغالۀ نعنا در تابه بماند. آنگاه کره سبز را روی آتش ملایم داغ کنید و تخم مرغ را در آن بشکنید. صبر کنید تا سفیدۀ تخم مرغ ببندد. «این نیمرو را برای صبحانه یا شام ۲ نفر آدم با ذوق سرسفره بگذارید. نمک و فلفل را سرسفره روی نیمرو بپاشید.

«نیمروی زرد: به جای نعنا ۱ قاشق چای خوری زردچوبۀ شیرین کرده و اندکی زعفران به کار برید.

«نیمروی سرخ: به جای نعنا ۱ قاشق رب گوجه فرنگی یا گرد پاپریکا (← صفحه ۲۲۵) به کار برید.

نیمروی آبی



▼ این طرز نیمرو کردن را به زبان فرانسه «پوشه» (pocher، یعنی آب پز کردن) می نامند؛ این کلمه به poche، به معنای جیب، ربطی ندارد و «تخم مرغ جیبی»، که گاهی گفته شده، درست نیست.

نیم پیمانه آب در تابه کوچکی بریزید و روی اجاق به جوش بیاورید. تخم مرغ را در تابه بشکنید و بگذارید سفیدۀ آن ببندد، سپس با کفگیر بردارید و در بشقاب بگذارید. با نمک و فلفل سرسفره بپزید.

نیمروی زده



اندکی کره در تابه روی آتش ملایم داغ کنید، تخم مرغ را در پیاله بشکنید، با چنگال بزنید و در تابه بریزید، نمک بپاشید و با کاردک چوبی هم بزنید، پیش از آن که کاملاً ببندد بردارید و در بشقاب خالی کنید.

«این نیمرو را معمولاً کنار سوسیس یا ماهی شور سرخ کرده می گذارند.

نیمروی هم زده



▼ لابد تعجب خواهید کرد اگر بشنوید که نیمروی هم زده — یعنی نیمرویی که سفیده و زردۀ آن را در تابه با هم مخلوط کرده باشیم — مزه اش با نیمروی ساده فرق می کند؛ ولی این نکته واقعیت دارد؛ علتش گویا همان مخلوط شدن سفیده و زرده باشد.

برای یک نفر، ۱ گردو کره در تابه روی آتش ملایم داغ کنید. پس از آن که کف کره فرو

نشست، و پيش از آن که رنگ آن تيره شود، ۲ تخم مرغ در تابه بشکنيد. (تخم مرغ را بايد ۱-۲ ساعت پيش تر از يخچال بيرون آورده باشيد.)
آتش را کم کنيد و بگذاريد سفيدۀ تخم مرغ ببندد، آنگاه اندکی نمک بپاشيد و با کاردک چوبی زرده و سفيدۀ را مخلوط کنيد، ولی زياد هم نزنيد تا نيمرو خیلی یک دست نشود و دو رنگ از کار در بيايد. برداريد، در بشقاب بکشيد و روی نيمرو اندکی فلفل بپاشيد.

نيمرو با خرما



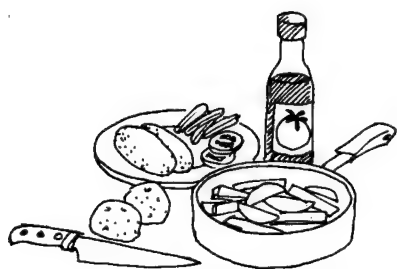
برای هر ۲ دانه تخم مرغ ۱ گردو کره در تابه روی آتش ملایم داغ کنيد و ۴-۵ دانه خرماي هسته گرفته در آن بگذاريد تا نرم شود، سپس تخم مرغ را در تابه بشکنيد. پس از آن که سفيدۀ تخم مرغ بست برداريد، اندکی نمک بپاشيد و با تابه سر سفره بگذاريد.

مرغانه ماست



اين نيمرو چنان که از اسمش پيدا است بايد از گيلان آمده باشد. ميرزا علی اکبر خان آشپزباشی در کتاب سفرۀ اطعمه دستور آن را اين طور نوشته است: «تخم مرغ نيمرو کرده را در ماست ريزند و نعنای خشک و نمک و فلفل زنند.»





بخش بیست و یکم

سیب زمینی



فصل نود و سوم: پوره سیب زمینی

گذشته از سیب زمینی استانبولی که برای پوره مناسب نیست، سیب زمینی رسمی هم ممکن است لعاب دار یا آردی، سفید یا زرد باشد. برای پوره، سیب زمینی آردی سفید را انتخاب کنید، چون که پوره سیب زمینی لعاب دار سنگین و کش دار می شود. پوست سیب زمینی آردی هنگام پختن غالباً می ترکد، ولی این برای پوره اشکالی پیش نمی آورد، جز این که سیب زمینی — که حدود ۸۰ درصدش آب است — ممکن است آب بیشتری جذب کند و کم مزه بشود. اگر ۱-۲ برش لیمو در آب سیب زمینی بیندازیم تا حدی از ترکیدن پوست آن جلوگیری می کند. بهترین روش آب پز کردن سیب زمینی این است که آن را پس از شستن در آب سرد بگذاریم، به طوری که آب روی آن را بپوشاند، اندکی نمک به آب اضافه کنیم و دیگ یا دیگچه را نیم ساعت روی آتش ملایم بگذاریم. پس از پختن، باید سیب زمینی را از آب در آوریم و بگذاریم کمی خنک شود.

باقی گذاشتن سیب زمینی در آب پس از پختن، مزه آن را برمی گرداند، یا به اصطلاح آن را آب گز می کند. اگر بخواهیم سیب زمینی داغ را پوست بگیریم، می توانیم آن را به کمک حوله آشپزخانه در دست بگیریم. با گذراندن سیب زمینی پخته از الک — به جای له کردن یا گرداندن در چرخ هرکاره — پوره سبک تر می شود. هرگز سیب زمینی پخته مانده را برای درست کردن پوره به کار نبرید، چیز خوبی از کار در نمی آید.

پوره سیب زمینی (انگلیسی)



سیب زمینی، پخته، پوست گرفته	۱ کیلو
کره، نرم	۳-۲ گردو
شیر، داغ	۳-۲ پیمانه
فلفل سفید، ساییده	
نمک	

سیب زمینی را له کنید یا ازالک بگذرانید، کره را با اندکی نمک و فلفل اضافه کنید و هم بزنید، سپس نیمی از شیر را اضافه کنید و با هم زن دستی یا قاشق چوبی بزنید. باقی شیر را کم کم اضافه کنید و بزنید، هر وقت پوره به اندازه کافی شُل شد دست نگه دارید. پوره را تا پیش از بردن سر سفره در ظرف در بسته روی آتش بسیار کم یا در فر بگذارید تا گرم بماند.

پوره سیب زمینی با زرده تخم مرغ



به پوره سیب زمینی ساده (← صفحه ۱۳۶۷) ۱-۲ زرده تخم مرغ اضافه کنید و بزنید. این پوره اگر حرارت ببیند کمی سفت می شود، و از همین رو معمولاً برای درست کردن گراتینه سیب زمینی به کار می رود.

پوره سیب زمینی (ایتالیا)



سیب زمینی، پخته، پوست گرفته	۱ کیلو
کره، نرم	۳-۲ گاردو
خامه	۳ پیمانه
آرد	۱ قاشق
پیاز، حلقه حلقه	۱
جعفری، ساطوری	۳-۲ قاشق
جوز بویا، ساییده	اندکی
فلفل سفید، ساییده	
نمک	

سیب زمینی را نخودی خرد کنید. نیمی از کره را در دیگ روی آتش ملایم داغ کنید و پیاز را در آن تفت بدهید تا بلوری شود. باقی کره را با جعفری و جوز بویا و اندکی نمک و فلفل اضافه کنید و بپرخانید تا کره آب شود. آرد را اضافه کنید و کمی تفت بدهید. خامه را اضافه کنید و هم بزنید تا به جوش بیاید. سیب زمینی را اضافه کنید و زیر و رو کنید. در دیگ را ببندید و ۵-۶ دقیقه روی آتش کم بگذارید. بردارید، یک دور دیگر زیر و رو کنید و سر سفره ببرید.

پوره سیب زمینی (مجارستان)



۱ کیلو سیب زمینی، پخته، پوست گرفته، داغ

- ۳-۲ گردو کره، آب کرده
 ۲ قاشق ماست چکیده
 ۱ پیمانه شیر، داغ
 فلفل سفید، ساییده
 نمک

سیب زمینی را له کنید. کره را روی آن بریزید، اندکی نمک و فلفل بپاشید و مخلوط کنید. شیر را کم کم اضافه کنید و بزنید. ماست را با پوره مخلوط کنید.

پوره سیب زمینی با گردو



- ۱ کیلو سیب زمینی، پخته، پوست گرفته، داغ
 ۳-۲ گردو کره، نرم
 ۴ قاشق خامه
 ۱ تخم مرغ، زده
 ۱ پیمانه مغز گردو، نیم کوب
 نمک

سیب زمینی را له کنید. تخم مرغ و خامه و کره را با اندکی نمک روی آن بریزید و بزنید. مغز گردو را با پوره مخلوط کنید.

پوره سیب زمینی با بادام زمینی



- ۱ کیلو سیب زمینی، پخته، پوست گرفته، داغ
 ۲ گردو کره
 ۱ پیمانه بادام زمینی خام، نیم کوب
 ۱ پیاز، ساطوری
 ۲ پیمانه شیر، داغ
 دارچین
 نمک

سیب زمینی را له کنید و با شیر و اندکی نمک مخلوط کنید. کره را در تابه روی آتش ملایم

داغ کنید و پیاز را در آن تفت بدهید تا طلایی شود. با قاشق سوراخ دار بردارید و کنار بگذارید. بادام زمینی را اضافه کنید و تفت بدهید تا طلایی شود. بردارید و با پیاز داغ مخلوط کنید. پوره سیب زمینی را در ظرف بکشید و مخلوط پیاز داغ و بادام زمینی را روی آن پخش کنید. یک گرد دارچین بپاشید.

پوره سیب زمینی با پنیر



۱ کیلو سیب زمینی، پخته، پوست گرفته، داغ
۳-۲ گردو کره
۸-۷ پر سیر، کوبیده
۲۵۰ گرم پنیر سفت، رندیده
فلفل سفید، ساییده
نمک

سیب زمینی را له کنید یا از الک بگذرانید. کره را در دیگ روی آتش ملایم داغ کنید و سیر را لحظه ای در آن تفت بدهید. سیب زمینی و پنیر را با اندکی نمک و فلفل اضافه کنید و روی آتش ملایم مخلوط کنید تا پنیر ذوب شود.

پوره سیب زمینی با اسفناج



۷۰۰ گرم سیب زمینی، پخته، پوست گرفته، داغ
۴-۳ گردو کره
۵-۴ قاشق خامه
۲ پیمانه شیر، داغ
نیم کیلو اسفناج، ساطوری
فلفل سفید، ساییده
نمک

کره را در دیگ روی آتش ملایم داغ کنید و اسفناج را در آن تفت بدهید تا نرم شود. خامه را اضافه کنید و بچرخانید تا آب اسفناج کم شود. سیب زمینی را در بادیه له کنید یا از الک بگذرانید، اندکی نمک و فلفل بزنید و با شیر و اسفناج مخلوط کنید.

پوره سیب زمینی زعفرانی (اسپانیا)



۱ کیلو	سیب زمینی، پخته، پوست گرفته، داغ
۱ پیمانه	روغن زیتون سبز، بودار
۲-۱ پر	سیر، کوبیده
۲ پیمانه	شیر، داغ
	زعفران، نساییده
	فلفل سفید، ساییده
	نمک

زعفران را در کمی آب داغ بخیسانید. سیب زمینی را با سیر له کنید یا از الک بگذرانید. شیر را با آب زعفران و نخ‌های آن روی سیب زمینی بریزید، اندکی نمک و فلفل بپاشید و بزنید. روغن را اضافه کنید و زیر و رو کنید.
 « مقدار زعفران به جنس آن و رنگی که می‌خواهید بستگی دارد.

پوره سیب زمینی با شلغم



نیم کیلو	سیب زمینی، پخته، پوست گرفته، خنک
نیم کیلو	شلغم، پخته، پوست گرفته، خنک
۴-۳ گردو	کره، نرم
۱ پیمانه	خامه
	نمک

سیب زمینی و شلغم را با اندکی نمک با هم له کنید. کره را اضافه کنید و زیر و رو کنید تا مخلوط شود.
 مخلوط را در ظرف سفره بکشید، وسط آن را چال کنید و خامه را در چال بریزید.





فصل نود و چهارم: حریره سیب زمینی

حریره سیب زمینی نوعی سوپ است. (برای توضیح کلمه «حریره» نگاه کنید به صفحه ۶۵۹). برخلاف سیب زمینی پوره، سیب زمینی حریره بهتراست از نوع لعاب دار باشد. با سیب زمینی استانبولی حریره صاف و خوب نمی‌توان درست کرد.

حریره سیب زمینی

۴-۵ نفر



سیب زمینی، پخته، پوست گرفته	نیم کیلو
پیاز، ساطوری	۲۵۰ گرم
شیر، داغ	۱ پیمانه
آب قلم (← ۳۴۹)	۵ پیمانه
آرد	۵ قاشق
کره	۲ گردو
جعفری، ساطوری	
فلفل سفید، ساییده	
نمک	

کره را در دیگ روی آتش ملایم داغ کنید و پیاز را ۵-۶ دقیقه در آن تفت بدهید تا بلوری شود. آرد را اضافه کنید و ۲-۳ دقیقه تفت بدهید. آب قلم را کم کم اضافه کنید و به جوش بیاورید. سیب زمینی را با گوشت کوب له کنید و در دیگ بریزید، ۵-۶ دقیقه دیگر بپزید، سپس شیر را اضافه کنید. نمک و فلفل بزنید و از صافی بگذرانید یا در مخلوط کن بگردانید. به دیگ برگردانید و باز به جوش بیاورید. با کاردک چوبی حریره را هم بزنید و کف دیگ را بتراشید تا ته نگیرد. هنگام کشیدن ظرف حریره را با جعفری آرایش کنید.

◀ به جای آب قلم می‌توانید آب مرغ یا آب ساده به کار برید.

حریره سیب زمینی داغ (فرانسه)

۸-۱۰ نفر



سیب زمینی، پوست گرفته، خرد کرده	نیم کیلو
تره فرنگی (بخش سفید)، خرد کرده	۱ کیلو
پیاز، حلقه حلقه	نیم کیلو
آب مرغ (← ۳۵۱)	۶ پیمانه
خامه	۲ پیمانه
کره	۲ گردو
جعفری، ساطوری	
نمک	

کره را در دیگ جاداری روی آتش ملایم داغ کنید و پیاز و تره فرنگی را در آن تفت بدهید تا بلوری شود. سیب زمینی و آب مرغ را با ۲ پیمانه آب و اندکی نمک اضافه کنید و ۲۰-۲۵ دقیقه آرام بجوشانید. خامه را اضافه کنید و ۵ دقیقه دیگر بجوشانید. بردارید و بگذارید خنک شود. مایه را در مخلوطکن بگردانید یا از صافی سیمی بگذرانید تا صاف شود، سپس به دیگ برگردانید و باز به جوش بیاورید. هنگام کشیدن کمی جعفری ساطوری روی حریره بپاشید. « به جای آب مرغ می توانید آب قلم یا آب گوشت به کار برید. اگر بخواهید حریره سبک باشد، آب مرغ را حذف کنید و حریره را با آب ساده رقیق کنید. « حریره سیب زمینی سرد: از روی دستور بالا درست کنید، سپس بگذارید سرد شود و کمی تره یا جعفری ساطوری روی آن بپاشید.

حریره سیب زمینی با سیر

۴-۵ نفر



سیب زمینی، پوست گرفته، خرد کرده	نیم کیلو
سیر، کوبیده	۳ بسته
خامه	۲ پیمانه
زعفران، ساییده	اندکی
جعفری یا گشنیز، ساطوری	
روغن	
نمک و فلفل	

۵-۶ قاشق روغن در دیگ روی آتش ملایم داغ کنید و سیر را در آن تفت بدهید تا نرم شود

(رنگ نگیرد!). سیب زمینی و زعفران را با ۶ پیمانه آب و اندکی نمک و فلفل اضافه کنید و نیم ساعت آرام بجوشانید، سپس بردارید و بگذارید خنک شود.
مایه را در مخلوط کن بگردانید تا صاف شود. سپس به دیگ برگردانید و باز به جوش بیاورید، خامه را اضافه کنید و هم بزنید. هنگام کشیدن جعفری یا گشنیز ساطوری روی حریره بپاشید.

حریره سیب زمینی و کدو سبز



۵-۶ نفر

سیب زمینی، پوست گرفته، خرد کرده	نیم کیلو
کدو سبز، پوست گرفته، خرد کرده	۱ کیلو
آرد	۱ قاشق
خامه	۱ پیمانه
کره	۲-۱ گردو
جعفری، ساطوری	
نمک و فلفل	

۲ لیتر آب را با اندکی نمک در دیگ روی آتش تیز به جوش بیاورید، سیب زمینی و کدو سبز را در آن بریزید و نیم ساعت آرام بجوشانید.
کره را در تابه روی آتش ملایم داغ کنید و آرد را در آن تفت بدهید تا اندکی رنگ بگیرد، سپس تابه را در دیگ بریزید، هم بزنید و ۵-۶ دقیقه دیگر بجوشانید. بردارید و بگذارید خنک شود.
مایه را در مخلوط کن بگردانید یا از صافی سیمی بگذرانید تا صاف شود. سپس به دیگ برگردانید، اندکی فلفل بزنید، باز به جوش بیاورید و خامه را اضافه کنید. هنگام کشیدن جعفری ساطوری را روی حریره بپاشید.

حریره سیب زمینی و خیار



سیب زمینی، پوست گرفته، فندقی	نیم کیلو
خیار، پوست گرفته، فندقی	۱ کیلو
آرد	نیم پیمانه
کره، نرم	۲-۳ گردو
خامه	۱۰۰ گرم
نمک و فلفل	

۲ لیتر آب را با اندکی نمک در دیگ روی آتش تیز به جوش بیاورید، سیب زمینی و خیار را اضافه کنید و ۲۰-۲۵ دقیقه بپزید. بردارید و بگذارید خنک شود، سپس در مخلوط کن یا چرخ هرکاره بگردانید یا از صافی سیمی بگذرانید.

آرد را با کره بمالید تا خمیر شود، سپس این خمیر را به مایه حریره اضافه کنید و هم بزنید تا خمیر حل شود. دیگ را باز روی آتش بگذارید، اندکی فلفل بزنید، و هم بزنید تا به جوش بیاید. بردارید، خامه را اضافه کنید، هم بزنید و در ظرف بکشید.

◀ این حریره را می توان سرد سر سفره برد. در این صورت پیش از کشیدن هم بزنید.

◀ ظرف حریره را می توان با خیار فندقی و برگ نعنا آرایش کرد.

حریره سیب زمینی و ماست (یونان)



سیب زمینی، پوست گرفته، خردکرده	۳-۴
پیاز، ساطوری	۱
ماست	۱ پیمانه
هویج، پوست گرفته، خردکرده	۱
آب گوجه فرنگی	۱ پیمانه
آب مرغ (← ۳۵۱)	۶ پیمانه
نعنای تازه، ساطوری	۱ قاشق
سبزی خشک*، کف مال	۱ قاشق چ
رازیانه	۱ قاشق چ
خامه	۱۰۰ گرم
روغن	
نمک و فلفل	
* آویشن، ترخون، مرزه.	

۲-۳ قاشق روغن در دیگ روی آتش ملایم داغ کنید و پیاز را در آن تفت بدهید تا بلوری شود. سیب زمینی و هویج را با آب گوجه فرنگی و آب مرغ و اندکی نمک و فلفل اضافه کنید. به جوش بیاورید و نیم ساعت روی آتش ملایم بپزید. بردارید و بگذارید کمی خنک شود.

ماست را اضافه کنید و هم بزنید. مایه را در مخلوط کن بگردانید یا از صافی سیمی بگذرانید. به دیگ برگردانید و روی آتش ملایم بگذارید. سبزی خشک، رازیانه و خامه را اضافه کنید و پیش از آن که دیگ به جوش بیاید بردارید. با نعنای تازه آرایش کنید.



فصل نود و پنجم: خوراک سیب زمینی

سیب زمینی تریه باری است که با آن می‌توان انواع خوراک بدون گوشت یا مرغ درست کرد. گاهی در این خوراک‌ها تخم مرغ به کار می‌رود. این فصل به ویژه شایان توجه گیاه‌خواران است. البته خوراک سیب زمینی را کنار گوشت و مرغ و ماهی هم می‌توان گذاشت.

سیب زمینی قلمی



سیب زمینی قلمی روغن جوش یکی از ساده‌ترین و خوش‌مزه‌ترین اشکال سیب زمینی سرخ کرده است. اما روغن جوش کردن سیب زمینی — و هر چیز دیگری — خطرهایی دارد که برای پرهیز از آن‌ها باید ملاحظات زیر را رعایت کنیم:

- ۱ — هنگام روغن جوش کردن غذا نباید از کنار اجاق دور شویم.
- ۲ — همیشه باید دقت کنیم که دسته دیگ یا تابه از ما دور باشد، تا یک وقت با حرکت دست ظرف را برنگردانیم.
- ۳ — هرگاه دود از روغن بلند شد، باید فوراً آتش را خاموش کنیم؛ چون ممکن است مشتعل شود. اما اگر روغن مشتعل شد، دستپاچه نشوید:
- ۱) فوراً آتش زیر ظرف را خاموش کنید.
- ۲) ظرف را از جای خود حرکت ندهید.
- ۳) روی آتش آب نریزید.
- ۴) اگر ظرف در دارد، در آن را ببندید، یا آن که یک حوله یا دستمال زیر شیر آب خیس کنید و روی ظرف بیندازید.
- ۵) به ظرف دست نزنید، بگذارید خنک شود.

۶ — سیب زمینی استانبولی و سیب زمینی‌های پُر لعاب برای روغن جوش کردن مناسب نیست.

۷ — برای روغن جوش کردن، سیب زمینی را می‌توان به صورت ورقه نازک (کاغذی) یا قلمی

یا کبریتی (خلال) بُرید. برای برش، دستگاه‌های دستی و برقی ساخته شده است، ولی با قدری حوصله با کارد و روی تخته هم این کار را به آسانی می‌توان انجام داد. هرچه سطح برش بیشتر باشد، سیب زمینی بیشتر روغن جذب می‌کند. به این ترتیب، ورقه کرکره‌ای (چیپس کرکره‌ای)، که با قالب خاصی درست می‌شود، پُرچربی‌ترین شکل سیب زمینی روغن جوش است. در امریکا گاهی سیب زمینی کوچک را با پوست چارقاق می‌کنند و در روغن می‌اندازند؛ پوست سیب زمینی روغن جوش مانند پوست سیب زمینی تنوری خوردنی است.

هر روغنی برای روغن جوش کردن مناسب نیست، چون که حرارت روغن باید بالای ۱۵۰ درجه سانتی‌گراد باشد، و بعضی از روغن‌ها در این حرارت می‌سوزند. بهترین روغن‌ها برای روغن جوش کردن عبارت‌اند از روغن زیتون، روغن بادام زمینی، روغن تخم آفتاب گردان، و روغن کنجد. روغن باید تصفیه شده و بی‌بو باشد، وگرنه نه تنها بوی آن به سیب زمینی سرایت می‌کند، بلکه مواد بودار روغن در حرارت بالا می‌سوزد و روغن را خراب می‌کند.

پس از درآوردن سیب زمینی از روغن به‌تراست آن را روی کاغذ بگذاریم تا روغن آن چیده شود. در این مرحله می‌توان اندکی نمک روی سیب زمینی پاشید.

اگر مقدار سیب زمینی زیاد باشد، آن را در ۲-۳ قسمت روغن جوش کنید. روغن باید به اندازه‌ای باشد که سیب زمینی در آن شناور شود.

هنگامی که سیب زمینی را در روغن داغ می‌ریزیم، اگر روغن به اندازه کافی داغ باشد، فوراً بخار آب از سطح سیب زمینی بیرون می‌زند و مانع جذب روغن می‌شود، وگرنه مقداری روغن در سیب زمینی نفوذ می‌کند؛ در نتیجه هم سیب زمینی سنگین می‌شود و هم پخت آن بیشتر طول می‌کشد. باید توجه داشته باشیم که وقتی سیب زمینی را در روغن می‌ریزیم، حرارت روغن پایین می‌افتد و مدتی طول می‌کشد تا باز بالا برود؛ از این رو آتش باید تیز باشد.

نوعی دماسنج آشپزخانه ساخته شده است که با آن حرارت روغن را می‌توان اندازه گرفت. همچنین نوعی دیگ روغن جوش برقی هست که دماسنج دارد و حرارت روغن توی دیگ را نشان می‌دهد. ولی بدون این وسایل هم می‌توان از حرارت روغن مطمئن شد. برای این کار، یک برش سیب زمینی در روغن داغ می‌اندازیم، اگر سیب زمینی ته نشین شد، حرارت روغن کافی نیست؛ اگر سیب زمینی فوراً شروع به جوشیدن کرد و روی روغن شناور شد، روغن به اندازه کافی داغ است.

ظرف ساده مخصوصی برای روغن جوش کردن سیب زمینی — و چیزهای دیگر — ساخته شده است که عبارت است از یک دیگ برای داغ کردن روغن و یک سبد سیمی برای فرو بردن سیب زمینی در روغن داغ و بیرون آوردن آن. ساختمان سبد طوری است که می‌توان آن را از روغن بیرون آورد و روی دسته دیگ تکیه داد تا روغن اضافی سیب زمینی در دیگ بچکد. با این دستگاه روغن جوش کردن مواد غذایی کار آسانی است. ولی بدون این دستگاه هم روغن جوش کردن سیب زمینی دشوار نیست — اگر چند نکته زیر را در نظر داشته باشیم.

در رستوران‌های فرنگستان سیب زمینی را در دو مرحله سرخ می‌کنند؛ به این ترتیب که اول آن را در روغن می‌ریزند و صبر می‌کنند تا نیم پز شود. آنگاه آن را از روغن بیرون می‌آورند و می‌گذارند خنک شود و روغن آن بچکد. در این مرحله می‌توان سیب زمینی را برای پخت دوم نگه داشت، یا حتی در یخ بند گذاشت. در مرحله دوم، روغن را تا ۱۸۵ درجه سانتی‌گراد داغ می‌کنند و سیب زمینی را باز در آن می‌ریزند و می‌گذارند رویه آن سرخ شود. به این ترتیب «پُم فریت» (pommes frites) معروف فرانسوی یا «پُتیتوچیپس» (potato chips) انگلیسی به دست می‌آید.

پیش از پخت باید سیب زمینی را چند دقیقه در آب سرد بگذاریم و آب بکشیم تا نشاسته روی آن شسته شود و برش‌های سیب زمینی به هم نجسبند. هنگام ریختن سیب زمینی در روغن باید آن را لای حوله آشپزخانه یا در سبد گردان خشک کرد، وگرنه قطره‌های روغن داغ از دیگ بیرون می‌پرد یا اصطلاحاً تیر می‌اندازد. اگر سیب زمینی را نیم ساعتی در آب نمک بخوابانیم، خشک‌تر در می‌آید.

اگر بخواهیم روغن سیب زمینی را هربار تازه کنیم، روغن جوش کردن بسیار گران تمام می‌شود. ولی روغن را می‌توان نگه داشت و چند بار به کار برد، به شرط آن که آن را صاف کنیم و در یخچال (یا برای بیش از چند روز در یخ‌بند) نگه داریم. برای صاف کردن روغن، پس از پخت بگذارید مواد معلق در روغن ته نشین شود و حرارت آن هم پایین بیاید؛ آنگاه روغن صاف را از دیگ در شیشه یخچال یا یخ‌بند بریزید. روغن ناصاف را از صافی کاغذی قهوه یا از ۱ لا متقال و ۲-۳ لا دستمال کاغذی بگذرانید. روغنی که نگه می‌داریم باید کاملاً زلال باشد.

دو پیازهٔ آلو (بوشهر و شیراز)



۲-۳ نفر

۴-۳ سیب زمینی، پوست گرفته، فندقی

۳-۲ پیازه، ساطوری

۱ قاشق م زرد چوبه

روغن

نمک و فلفل

▼ تا چندی پیش در فارس و خوزستان بیشتر مردم سیب زمینی را به نام آلو می‌شناختند، چون این غده زیر زمینی از هندوستان آمده بود، و در آنجا نام آن هنوز هم آلوست. این دو پیازه، که احتمالاً از همان سرزمین آمده است، غذایی است ساده و ارزان و در عین حال خوش مزه، که می‌توان آن را به صورت شام یا ناهار سبکی خورد، یا به عنوان تره بار پای گوشت و مرغ و ماهی گذاشت.

۳-۴ قاشق روغن در تابه دردار روی آتش ملایم داغ کنید و پیاز را در آن تفت بدهید تا طلایی

شود. با قاشق سوراخ دار بردارید و کنار بگذارید. سپس سیب زمینی را بریزید، نمک و فلفل بزنید و ۴-۵ دقیقه بچرخانید. پیاز داغ و زردچوبه را اضافه کنید و یک چرخ بدهید. آتش را کم کنید، در دیگ را ببندید و ۱۰-۱۵ دقیقه بپزید تا سیب زمینی نرم شود.

◀ به این دو پیازه می‌توان اندکی فلفل قرمز ساییده و زعفران حل شده در آب همراه با نمک و فلفل اضافه کرد.

آلوماتار (هندوستان)



۴-۳ نفر

سیب زمینی، پخته، پوست گرفته، فندقی	۵-۴
نخود سبز، پوست گرفته	۴-۳ پیمانه
پیاز، خرد کرده	۱
ماست، چکیده	نیم پیمانه
زیره، ساییده	۱ قاشق چ
تخم گشنیز، ساییده	۱ قاشق چ
زنجبیل، ساییده	۱ قاشق چ
فلفل قرمز، ساییده	۱ قاشق چ
زردچوبه، ساییده	۱ قاشق چ
هل، ساییده	اندکی
میخک، ساییده	اندکی
دارچین، ساییده	اندکی
روغن	
نمک و فلفل	

▼ آلوماتار (aloo matar)، آلو سیب زمینی است و ماتار نخود سبز) برای همراهی با خوراک گوشت یا مرغ یا ماهی تره بار خوبی است؛ به عنوان خورش، از آنجا که تقریباً بی آب است، به یک ظرف دال (← صفحه ۱۴۱۰-۱۴۱۶) یا ماست شیرین احتیاج دارد. آلوماتار روی میز اردور هم می‌تواند جایی داشته باشد.

۴-۳ قاشق روغن در یک تابه روی آتش ملایم داغ کنید و پیاز را در آن تفت بدهید تا به رنگ طلایی درآید. همه ادویه را اضافه کنید و یک چرخ بدهید، سپس یک پیمانه آب بریزید و به جوش بیاورید. نمک و فلفل بزنید.

نخود سبز و سیب زمینی را بریزید، آتش را کم کنید و ۱۰-۱۵ دقیقه بپزید تا آب خورش کار

برود. سپس ماست را اضافه کنید و هم بزنید. ۵-۶ دقیقه دیگر بجوشانید تا آب ماست چیده شود.
 ◀ به جای ادویه بالا می‌توانید یک قاشق گردکاری به کار برید.
 ◀ به جای ماست می‌توانید ۲-۳ قاشق رب گوجه فرنگی به کار برید. رب را پس از ادویه به پیازداغ اضافه کنید. در این صورت می‌توانید زردچوبه را حذف کنید یا به جای آن اندکی زعفران حل کرده در ۱ قاشق آب داغ به کار برید.

سیب زمینی و نخود (ایتالیا)

۸-۱۰ پیمانه



سیب زمینی، پخته، پوست گرفته، نخودی	۳-۲
نخود، شب خیسانده، پخته، نخودی	۲ پیمانه
هویج، نخودی	۳-۲
پیاز، خرد کرده	۱
سیر، کوبیده	۴-۳ پر
سرکه	یک چهارم پیمانه
شکر	۱ قاشق م
روغن زیتون	نیم پیمانه
نمک و فلفل	

هویج را با شکر آب پز کنید و کنار بگذارید. روغن را در تابه جاداری داغ کنید و پیاز را در آن تفت بدهید. پیش از آن که پیاز رنگ بگیرد، سیب زمینی و هویج و نخود و سیر و سرکه را در تابه بریزید، نمک و فلفل بپاشید و زیر و رو کنید.
 ◀ گرم یا سرد سر میز بگذارید.

سیب زمینی و پیاز (فلاندر، بلژیک)



سیب زمینی، پوست گرفته، حلقه حلقه	۵-۴
پیاز، حلقه حلقه	۳-۲
تره فرنگی، حلقه حلقه	۲-۱ ته
کره، آب کرده	۳-۲ گردو
جوز بویا، ساییده	
نمک و فلفل	

سیب زمینی و پیاز و تره فرنگی را در دیگ بریزید، اندکی نمک و فلفل بپاشید، کره را روی آن بدهید و زیر و رو کنید. ۲ پیمانه آب بریزید و دیگ را ۳۰-۴۰ دقیقه روی آتش ملایم بگذارید تا تره بار بپزد و آب آن کار برود. پای خوراک گوشت یا مرغ یا ماهی بگذارید و روی آن اندکی جوز بویا بپاشید.

◀ به جای آب می‌توانید آب مرغ یا آب قلم یا شیر به کار برید.

سیب زمینی تنوری

۶ نفر



۶ سیب زمینی درشت

۳ گردو کره

نمک و فلفل

فر را روی ۲۲۰ درجه سانتی گراد داغ کنید. سیب زمینی را با برُس بشوید و با چنگال از چند جا سوراخ کنید. در سینی فر بگذارید و ۱ ساعت یا کمی بیشتر بپزید. هنگام کشیدن هر سیب زمینی را یک چاک بدهید و کمی کره لای آن بگذارید. نمک و فلفل بپاشید.

◀ برای انواع کره‌ای که لای این سیب زمینی می‌توان گذاشت، نگاه کنید به کره‌های فرانسوی، صفحه ۵۶۱-۵۶۴.

◀ پوست سیب زمینی تنوری خوردنی است.

سیب زمینی بریان (۱)

۵-۶ نفر



۱ کیلو سیب زمینی، نیم پز، پوست گرفته

نیم پیمانه روغن

نمک

▼ منظور از سیب زمینی بریان سیب زمینی پخته یا نیم‌پزی است که در فر سرخ شده باشد. این سیب زمینی همراه با نوعی تره بار سبز، مانند اسفناج یا نخود سبز، برای پای گوشت و مرغ و ماهی مناسب است. به تنهایی هم غذای مأكولی است.

فر را روی ۲۰۰ درجه سانتی گراد داغ کنید. سیب زمینی را چارچاق کنید و در بادیه بریزید. روغن را روی سیب زمینی بدهید، نمک بپاشید و زیر و رو کنید. سپس سیب زمینی را در سینی فر پخش کنید و ۳۰ دقیقه در فر بگذارید. آنگاه سینی را از فر درآورید، سیب زمینی را یک دور

برگردانید و باز ۲۰ دقیقه در فر بگذارید. سپس کنار غذا بگذارید یا در ظرف جداگانه سر سفره ببرید.

سیب زمینی بریان (۲)

۵-۶ نفر



۱ کیلو سیب زمینی، نیم پز، پوست گرفته
نیم پیما نه آرد
روغن
نمک و فلفل

فر را روی ۲۰۰ درجه سانتی گراد داغ کنید. سیب زمینی را گردویی خرد کنید. آرد را با اندکی نمک در سینی الک کنید و سیب زمینی را در آن بغلتانید. به عمق نیم سانتی متر روغن در سینی فر بریزید و در فر بگذارید تا داغ شود. بردارید و سیب زمینی را با دقت در سینی پخش کنید. ۲ ساعت در فر بگذارید و چند بار برگردانید. در ظرف بکشید و نمک و فلفل پاشید.
« اگر بخواهید سیب زمینی نرم باشد، حدود یک ساعت در فر بگذارید.
« این سیب زمینی را ورقه ورقه هم می توان کرد.
« سیب زمینی بریان با گرد پاپریکا: یک قاشق گرد پاپریکا به آرد این سیب زمینی بریان اضافه کنید.

سیب زمینی بریان (۳)

۵-۶ نفر



۱ کیلو سیب زمینی، نیم پز، پوست گرفته
۲ پیما نه آب قلم یا آب مرغ (← ۳۴۹ یا ۳۵۱)
۳-۲ قاشق جعفری، ساطوری
نمک

فر را روی ۲۰۰ درجه سانتی گراد داغ کنید. سیب زمینی را چارچاق کنید و در سینی فر بچینید. آب قلم یا آب مرغ را روی سیب زمینی بدهید. نمک پاشید و ۵۰ دقیقه در فر بگذارید. در ظرف بکشید و با جعفری آرایش کنید. داغ سر سفره بگذارید.

سیب زمینی سرخ کرده

۵-۶ نفر



۱ کیلو سیب زمینی، پوست گرفته، گردویی

۲ گردو کره روغن نمک

سیب زمینی را در دیگ آب جوش بیندازید و ۱۰ دقیقه بپزید، سپس در آب کش خالی کنید و بگذارید آب آن برود.

به عمق نیم سانتی متر در تابه روغن بریزید، کره را اضافه کنید و روی آتش ملایم داغ کنید. سیب زمینی را در تابه پخش کنید و ۱۰ دقیقه روی آتش کم سرخ کنید، سپس برگردانید تا تمام رویه آن سرخ شود. در ظرف بکشید، اندکی نمک بپاشید و سر سفره ببرید.

سیب زمینی سرخ کرده با پیازداغ

۵-۶ نفر



۱ کیلو سیب زمینی، پوست گرفته، گردویی
۳-۲ پیاز، حلقه حلقه
۲ گردو کره
روغن
نمک

مانند سیب زمینی سرخ کرده ساده (← صفحه ۱۳۸۲) درست کنید، جز این که پیاز را جداگانه سرخ می کنید و ۳-۲ دقیقه پیش از برداشتن سیب زمینی پیازداغ را روی آن می ریزید و مخلوط می کنید، سپس در ظرف می کشید و نمک می پاشید.

گلوله سیب زمینی سرخ کرده



سیب زمینی را پوست بگیرید و با قاشک تیله کن به شکل گلوله در آورید (باقی مانده را برای مصرف دیگری نگه دارید). گلوله های سیب زمینی را ۵-۶ دقیقه بجوشانید، از آب در آورید و لای حوله خشک کنید، سپس از روی دستور سیب زمینی سرخ کرده (← صفحه ۱۳۸۲) سرخ کنید.

سیب زمینی استانبولی در کره



سیب زمینی را ۱۵ دقیقه در آب نمک دار بجوشانید، سپس در آب کش بریزید تا آب آن برود. برای هر نیم کیلو سیب زمینی ۲ گردو کره در تابه داغ کنید، سیب زمینی را پوست بگیرید و در

کره تفت بدهید، همین قدر که داغ شود. کمی جعفری ساطوری پاشید و زیر و رو کنید. این سیب زمینی را می‌توانید کنار گوشت، مرغ، یا ماهی بگذارید.

سیب زمینی استانبولی در کره و ادویه



از روی دستور بالا درست کنید، جز این که پیش از ریختن سیب زمینی در کره ۱ قاشق گرد کاری، ۱ قاشق مرباخوری زرد چوبه، و ۱ قاشق مرباخوری شکر در کره می‌ریزید و یک چرخ می‌دهید. به ادویه این سیب زمینی می‌توانید ۲-۳ پر سیر کوبیده هم اضافه کنید.

سیب زمینی کاغذی (چیپس)



منظور از سیب زمینی کاغذی، که در انگلستان «کریسپ» (crisp) و در امریکا «چیپس» (chips) نامیده می‌شود، ورقه‌های بسیار نازک و خشک سیب زمینی روغن جوش است. (چیپس در انگلستان به معنای سیب زمینی قلمی روغن جوش (← صفحه ۱۳۷۶) است. این در واقع یک غذای تفتنی است که خریدار آن بیشتر خردسالان هستند. باید دانست که سیب زمینی کاغذی بیشتر از اشکال دیگر سیب زمینی سرخ کرده روغن جذب می‌کند و بار کالری آن بیشتر است.

سیب زمینی را پوست بگیرید و با کارد یا با چرخ هرکاره (که تیغه خاصی برای ورقه کردن دارد) به صورت ورقه‌های نازک ببرید. این ورقه‌ها را ۱-۲ ساعت در آب بخیابانید تا نشاسته آن شسته شود، سپس آن‌ها را لای حوله بگذارید یا در سبد گردان بگردانید تا خشک شود. در یک دیگچه به عمق ۵-۶ سانتی‌متر روغن بریزید و روی آتش تیز داغ کنید، به طوری که اگر یک ورقه سیب زمینی در آن بیندازید فوراً شروع به جوشیدن کند. اکنون یک کفگیر ورقه سیب زمینی در روغن بریزید و با قاشق دسته بلند آهسته بگردانید تا ورقه‌ها از هم جدا شوند (مقدار سیب زمینی هر بار بیش از یک کفگیر نباشد). همین که سیب زمینی به رنگ طلایی روشن درآمد با کفگیر از توی روغن بردارید و روی حوله کاغذی پهن کنید تا روغن آن چیده شود، سپس اندکی نمک روی آن پاشید.

« سیب زمینی کاغذی با پوست: در امریکا گاهی سیب زمینی را با پوست کاغذی می‌کنند. پوست این سیب زمینی باید با برس زبر زیر شیر آب شسته شود.

لانه پرنده



این نوعی غذای فانتزی و زینتی است که زیاد به درد آدم حسابی نمی‌خورد، ولی اگر بخواهید

بدانید، خلال سیب زمینی بسیار نازک است که به شکل لانه پرنده درست می‌کنند. برای بریدن خلال نازک به حوصله زیادی نیاز داریم، یا به دستگاه خاص این کار. برای روغن جوش کردن آن هم به یک صافی سیمی دسته بلند احتیاج داریم. خلال را به شکل لانه پرنده در این سبد می‌چینند و در روغن داغ می‌گذارند تا سرخ شود و به هم بچسبد. سپس صافی را از روغن بیرون می‌آورند و روی بشقاب برمی‌گردانند. لانه را می‌توان با موادی مانند تخم مرغ و گوجه فرنگی پرکرد.



تکه سیب زمینی (هندوستان)

۸-۶ نفر



سیب زمینی، پخته، پوست گرفته	۴-۳
باقلاي زرد، خیسانده	۱ پیمانه
پیاز، رنده	۱
ماست	نیم پیمانه
زنجبیل، ساییده	۱ قاشق م
زیره، ساییده	۱ قاشق چ
فلفل قرمز، ساییده	۱ قاشق چ
فلفل سیاه، ساییده	۱ قاشق چ
گرد نان	۱ پیمانه
روغن	
نمک	

▼ این اردور را خود هندی‌ها آلو که تکه (aloo ka tikka) می‌نامند: آلو همان سیب زمینی است و تکه هم یعنی لقمه. آلو که تکه را همراه چتنی گشنیز (← صفحه ۵۲۹) یا چتنی پیاز و گشنیز (← صفحه ۵۲۶) می‌خورند.

باقلا را در آب کش بریزید و بشوید، سپس در مخلوط‌کن خمیر کنید. سیب زمینی را با چنگال له کنید (در مخلوط‌کن نگردانید، چون زیادی نرم می‌شود). خمیر باقلا و ادویه و پیاز را روی

سیب زمینی بریزید، نمک بزنید و مخلوط کنید. با ماست خمیر را کمی شل کنید. (زیاد شل نشود، به طوری که بتوانید به آن شکل بدهید.)
گرد نان را روی تخته بریزید، از خمیر به اندازه یک گردو بردارید و در گرد نان بغلتانید تا به صورت میله‌ای به درازای ۵-۶ سانتی‌متر درآید.
روغن را در تابه داغ کنید و تکه‌های سیب زمینی را با آتش ملایم در روغن سرخ کنید، سپس بردارید و روی حوله کاغذی بگذارید تا روغن آن‌ها چیده شود.

خلال سیب زمینی (هندوستان)



۲-۳ نفر

سیب زمینی، پوست گرفته، کبریتی	۵-۴
پیاز، خرد کرده	۱
سیو، پوست گرفته	۳-۲ پر
تخم گشنیز، ساییده	۱ قاشق چ
فلفل قرمز، ساییده	۱ قاشق چ
فلفل سیاه، تازه ساب	۱ قاشق
زیره، ساییده	۱ قاشق م
زرد چوبه	۱ قاشق چ
روغن	
نمک	

سیب زمینی را نیم ساعت در یک کاسه آب سرد بخوابانید، سپس از آب درآورید و خشک کنید. پیاز و سیو را با ادویه درهاون بکوبید یا در مخلوط‌کن بگردانید تا خمیر شود.
به عمق دست کم ۲ سانتی‌متر روغن در تابه داغ کنید. مقداری از سیب زمینی را — آن قدر که تابه زیاد پُر نشود — در روغن داغ بریزید و بگذارید خودش را بگیرد، سپس زیر و رو کنید تا سرخ شود. آنگاه با قاشق سوراخ‌دار بردارید و روی حوله کاغذی بریزید. تمام سیب زمینی را به این ترتیب سرخ کنید. بیشتر روغن تابه را خالی کنید، به طوری که فقط ۲-۳ قاشق روغن در آن بماند؛ این روغن را باز روی آتش ملایم داغ کنید و خمیر پیاز و ادویه را در آن تفت بدهید. همین که آب پیاز چیده شد، سیب زمینی را به تابه برگردانید و زیر و رو کنید تا به روغن و ادویه آغشته شود. با قاشق سوراخ‌دار بردارید و روی حوله کاغذی تازه‌ای بریزید تا روغن آن چیده شود. سپس نمک بپاشید و در ظرف اردور بریزید.

« مقدار فلفل را می‌توانید بر حسب سلیقه خود کمتر یا بیشتر کنید؛ ولی اگر بیشتر کنید از این خلال کمتر نخواهید خورد.

سالاد سیب زمینی گرم (آلمان)



۷-۸ نفر

سیب زمینی، پخته، پوست گرفته، داغ	۱ کیلو
آب قلم (← ۳۴۹)	۵-۶ قاشق
پیاز، ساطوری	۱
جعفری، ساطوری	۲-۳ قاشق
تره، ساطوری	۲-۳ قاشق
آب لیموی تازه	۲ قاشق
نشاسته	۱ قاشق ۳
آرد	۱ قاشق
سرکه	۴ قاشق
شکر	۱ قاشق
خامه	۳ قاشق
کره	۱ گردو
نمک و فلفل	

▼ این ترکیب (کارتوفل سالات) با آن که سالاد نامیده می‌شود در واقع نوعی خوراک سیب زمینی است، که می‌توان با نان یا بدون نان خورد و از سالاد بی‌نیاز شد.

اول سس را درست کنید: نشاسته را در ۴ قاشق آب حل کنید. کره را در تابه روی آتش ملایم داغ کنید و آرد را ۱ دقیقه در آن تفت بدهید. محلول نشاسته را با پیاز و سرکه اضافه کنید و بچرخانید تا مایه کمی غلیظ شود. بردارید، خامه و جعفری را با آب لیمو و شکر و اندکی نمک و فلفل اضافه کنید و هم بزنید. گرم نگه دارید.

سیب زمینی را حلقه حلقه کنید و در بادیه بریزید. آب قلم را داغ کنید، روی سیب زمینی بریزید و زیر و رو کنید. سس را داغ کنید، روی سیب زمینی بریزید و باز زیر و رو کنید. در ظرف سفره بکشید و با تره ساطوری آرایش کنید.

سیب زمینی ته دیگی



▼ این نوعی سیب زمینی سرخ کرده قالبی است که لایه زیر آن مانند ته دیگ برشته می‌شود. هنگام کشیدن قالب را روی دیس برمی‌گردانند؛ به این ترتیب لایه برشته بالا قرار می‌گیرد. نام فرنگی این ته دیگ سیب زمینی آنا (pommes Anna) است.

سیب زمینی را پوست بگیرید و به نازکی تیغۀ کارد ورقه ورقه کنید، بشویید و در آب کش بریزید. در یک تابهٔ تفلون دردار کمی کره و کمی روغن بریزید و روی آتش ملایم داغ کنید. ورقه‌های سیب زمینی را در تابه بریزید، اندکی نمک بپاشید و زیر و رو کنید. در تابه را ببندید، روی آتش کم بگذارید و ۱ ساعت یا بیشتر بپزید تا سیب زمینی تَه دیگ ببندد.

«این تَه دیگ را در پلوپز برقی یا در ظرف نسوز در فر هم می‌توان پخت.

«گراتنِ دوفینی (gratin dauphinois): به جای کره و روغن مخلوطی از شیر و خامه به کار برید (ظرف را با کره چرب کنید).

«سیب زمینی همسایه (pommes de terre voisin): مانند سیب زمینی تَه دیگی درست کنید، جز این که روی هر لایه کمی پنیر سفت رندیده می‌پاشید. حکمت نام این سیب زمینی ظاهراً مانند «خورش همسایه» است، که گویا روغن غاز دارد.

«سیب زمینی تَه دیگی با تخم مرغ: گاهی پس از ته بستن سیب زمینی تخم مرغ روی آن می‌شکنند و پس از بسته شدن تخم مرغ برمی‌دارند. برای صبحانه غذای مناسبی است.

موساکای سیب زمینی (یونان)



سیب زمینی، پوست گرفته، حلقه حلقه	نیم کیلو
بادنجان با پوست، حلقه حلقه	۲
کدو سبز با پوست، حلقه حلقه	۵-۴
گوچه فرنگی، پوست کنده، خرد کرده	۴
قارچ، ورقه ورقه	۲۰۰ گرم
پیاز، ساطوری	۲
سیر، کوبیده	۳-۴ پر
زردۀ تخم مرغ	۱
آرد	۳ قاشق
شیر	۵ پیمانه
کره، نرم	۲ گردو
دارچین، ساییده	
جوز بویا، ساییده	
روغن	
نمک و فلفل	

بادنجان را نمک بپاشید و یک ساعت بخوابانید، سپس آب بکشید و در آب کش بگذارید تا آب آن برود.

۳-۲ قاشق روغن در تابه روی آتش ملایم داغ کنید و پیاز را در آن تفت بدهید تا بلوری شود. سیب زمینی را روی پیاز بریزید، اندکی نمک و فلفل و دارچین بپاشید و ۵ دقیقه بچرخانید، سپس تابه را در بادیه خالی کنید.

باز کمی روغن در تابه بریزید، بادنجان و کدوسبز را در آن سرخ کنید و کنار بگذارید. قارچ و سیر را در روغن باقی مانده بریزید و چند چرخ بدهید.

توی یک ظرف نسوز را با کمی کره چرب کنید. تره بار و پیاز داغ را در چند لایه در ظرف بچینید. فر را روی ۱۹۰ درجه سانتی گراد داغ کنید.

باقی کره را در تابه کوچکی روی آتش ملایم داغ کنید، آرد را با اندکی جوز بویا اضافه کنید و ۱-۲ دقیقه تفت بدهید. شیر را روی آرد بریزید و هم بزنید تا مایه غلیظ شود. بردارید، زرده تخم مرغ را اضافه کنید، هم بزنید و روی تره بار بدهید، سپس ظرف تره بار را ۳۰-۴۰ دقیقه در فر بگذارید تا روی مایه برشته شود. داغ سر سفره ببرید.

سیب زمینی و کدو حلوائی (هندوستان)

۴-۵ نفر



سیب زمینی، پوست گرفته، گردویی	نیم کیلو
سیب زمینی توشی، پوست گرفته، گردویی	۲۵۰ گرم
کدو حلوائی، پوست گرفته، گردویی	نیم کیلو
هویج، پوست گرفته، حلقه حلقه	۲۵۰ گرم
شیره تمر هندی (← ۲۰۴)	نیم پیما
پیاز، ساطوری	۱
سیر، کوبیده	۳-۲ پر
شکر	۱ قاشق
فلفل قرمز، ساییده	۲-۱ قاشق چ
تخم گشنیز، ساییده	۱ قاشق م
سیاه دانه	۱ قاشق
زرد چوبه	۱ قاشق م
روغن	
نمک	

۵-۶ قاشق روغن در دیگ روی آتش ملایم داغ کنید. پیاز را در روغن تفت بدهید تا کمی

رنگ بگیرد. سیر را با سیاه‌دانه اضافه کنید و بچرخانید تا سیاه‌دانه شروع کند به ترکیدن. آنگاه شیرۀ تمر هندی و شکر را با ۳ پیمانه آب در دیگ بریزید و هم بزنید. همهٔ تره‌بار را با فلفل قرمز و تخم گشنیز و زردچوبه روی شیرۀ تمر بریزید، اندکی نمک بزنید و زیر و رو کنید. دیگ را روی آتش ملایم به جوش بیاورید. در دیگ را ببندید و ۲۵-۳۰ دقیقه روی آتش کم بپزید. ◀ این خوراک را سرد هم می‌توان سر سفره گذاشت، به ویژه در تابستان.

سیب زمینی و تخم مرغ (هندوستان)



۴-۳ نفر

سیب زمینی، پوست گرفته، گردویی	نیم کیلو
گوجه فرنگی، پوست کنده، خرد کرده	۴-۳
تخم مرغ سفت، پوست گرفته	۴
پیاز، ساطوری	۳-۲
سیر، کوبیده	۳-۲ پر
ماست چکیده	۴-۳ قاشق
گشنیز، ساطوری	۳-۲ قاشق
تخم گشنیز، ساییده	۱ قاشق م
زنجبیل تازه، پوست گرفته، ساطوری	۱ قاشق
گرم مسالا (← ۲۳۲)	۱ قاشق م
فلفل قرمز، ساییده	۱ قاشق چ
آرد	
روغن	
نمک	

زنجبیل و سیر را با تخم گشنیز و فلفل قرمز بکوبید تا خمیر شود. ۵-۶ قاشق روغن در تابهٔ دردار روی آتش ملایم داغ کنید و سیب زمینی را در آن سرخ کنید، تا رویۀ آن طلایی شود. با قاشق سوراخ‌دار سیب زمینی را بردارید و کنار بگذارید. پیاز را در روغن بریزید و تفت بدهید تا طلایی شود. خمیر را با اندکی آرد اضافه کنید و ۲-۳ چرخ بدهید. ماست را اضافه کنید و چرخ بدهید تا مایهٔ غلیظی به دست آید. اگر لازم شد چند قاشق آب اضافه کنید. سپس گوجه فرنگی را در تابه بریزید و ۲-۳ دقیقه بچرخانید. ۲ پیمانه آب اضافه کنید و به جوش بیاورید. نمک بزنید، در تابه را ببندید و ۱۰ دقیقه روی آتش کم بپزید.

سیب زمینی را با گرم مسالا در تابه بریزید، زیر و رو کنید و ۱۰-۱۵ دقیقه بپزید. سپس در دیس بکشید. تخم مرغ را از طول دو نیم کنید و روی خوراک بچینید، به طوری که طرف بریده

بالا باشد. آب و روغن تابه را روی تخم مرغ بدهید. بردارید، با گشنیز آرایش کنید و داغ سر سفره بگذارید.

پای سیب زمینی و سیب درختی (۱)

۵-۶ نفر



سیب زمینی، پوست گرفته، ورقه ورقه	نیم کیلو
سیب درختی شیرین، پوست گرفته، ورقه ورقه	نیم کیلو
خمیر تود (← ۱۵۴۲)	۲۵۰ گرم
پیاز، ساطوری	۱
زردۀ تخم مرغ	۱
کره، نرم	۱ گردو
روغن	
نمک و فلفل	

فررا روی ۲۰۰ درجه سانتی گراد داغ کنید. ۴-۵ قاشق روغن در تابه روی آتش ملایم داغ کنید و سیب زمینی و سیب درختی را در آن سرخ کنید. بردارید و کنار بگذارید. توی یک ظرف نسوز را با کره چرب کنید و یک لایه سیب زمینی در آن فرش کنید، سپس باقی سیب زمینی را با سیب درختی و پیاز در ظرف بچینید و لایه بالا را با ورقه سیب زمینی بپوشانید. روی هر لایه کمی نمک و فلفل بپاشید. اندکی روغن روی سیب زمینی بدهید. ۱ پیمانه آب از کنار ظرف اضافه کنید و ۳۰ دقیقه در فر بگذارید.

خمیر را روی تخته آرد پاشیده به اندازه ظرف پای پهن کنید. ظرف را از فر درآورید و روی آن را با خمیر بپوشانید (مواظب انگشت های تان باشید). زردۀ تخم مرغ را با اندکی آب بزنید و با قلم مو روی خمیر بمالید. ظرف را باز ۱۵ دقیقه در فر بگذارید تا رویۀ خمیر طلایی شود. بردارید و داغ سر سفره ببرید.

پای سیب زمینی و سیب درختی (۲)

۴-۶ نفر



سیب زمینی، پوست گرفته، ورقه ورقه	نیم کیلو
سیب سبز، پوست گرفته، ساطوری	نیم کیلو
خمیر تود (← ۱۵۴۲)	نیم کیلو
پیاز، ساطوری	۱
زردۀ تخم مرغ	۱

کره نمک و فلفل

فر را روی ۲۰۰ درجه سانتی‌گراد داغ کنید. یک ظرف بلور نسوز را با کره چرب کنید. یک لایه ورقه سیب زمینی کف ظرف فرش کنید. نیمی از سیب زمینی باقی‌مانده را ساطوری کنید، نمک و فلفل بپاشید، با سیب درختی و پیاز مخلوط کنید و روی ورقه بریزید. ۳-۴ قاشق کره آب کرده روی مخلوط بدهید و یک پیمانه آب اضافه کنید. ورقه‌های باقی‌مانده را روی مخلوط فرش کنید. ظرف را ۳۰-۳۵ دقیقه در فر بگذارید.

خمیر را روی تخته بیندازید و با نورد به شکل لواش گردی، کمی بزرگ‌تر از ظرف پای، پهن کنید. ظرف را از فر در آورید، لواش خمیر را روی آن بیندازید (نسوزید!)، نورد را روی لبه ظرف بغلتانید تا حاشیه اضافی لواش جدا شود.

حاشیه را مانند نوار ببرید و به شکلی که می‌خواهید روی پای بخوابانید. زرده تخم مرغ را با اندکی آب بزنید و با قلم مو روی پای بمالید. ظرف را باز ۱۵ دقیقه توی فر بگذارید تا روی پای برشته شود.

پای سیب زمینی و قارچ



۵-۶ نفر

سیب زمینی، پخته، خمیر کرده	نیم کیلو
قارچ، ورقه ورقه	۲۰۰ گرم
جعفری، ساطوری	۱-۲ قاشق
شیر	۵ پیمانه
آرد	۱ قاشق
کره، آب کرده	۱-۲ گردو
نمک و فلفل	

قارچ را با اندکی نمک و فلفل ۱۰ دقیقه در شیر بجوشانید. شیر را خالی کنید و نگه دارید. کره را در تابه روی آتش ملایم داغ کنید و آرد را در آن تفت بدهید تا اندکی رنگ بگیرد. شیر را اضافه کنید و هم بزنید تا مایه غلیظ شود. جعفری را اضافه کنید و هم بزنید. فر را روی ۲۰۰ درجه سانتی‌گراد داغ کنید.

قارچ و مایه شیری را در ظرف نسوز بریزید. خمیر سیب زمینی را روی قارچ پهن کنید و کره را روی آن بدهید (اگر لازم باشد سیب زمینی را با کمی شیر شل کنید). ظرف را ۳۰-۳۵ دقیقه در فر بگذارید تا رویه سیب زمینی برشته شود. بردارید و داغ سر سفره بگذارید.

پای سیب زمینی و تخم مرغ



۲ نفر

- ۴ سیب زمینی، پوست گرفته، رندیده
 ۱ پیاز، رندیده
 ۲ تخم مرغ
 ۲ قاشق آرد
 ۲ گردو کره
 نمک و فلفل

سیب زمینی را نمک بپاشید و نیم ساعت بخوابانید، سپس آب بکشید و توی مشت فشار بدهید تا آب آن گرفته شود. تخم مرغ را با آرد بزنید و با سیب زمینی و پیاز مخلوط کنید. فر را روی ۲۰۰ درجه سانتی گراد داغ کنید.

کره را در ظرف نسوز بیندازید و ۵ دقیقه روی آتش کم بگذارید تا داغ شود. مایه سیب زمینی را اندکی نمک و فلفل بپاشید و هم بزنید. در ظرف بریزید و ۳۰-۴۰ دقیقه در فر بگذارید تا رویه آن برشته شود. بردارید و داغ سر سفره بگذارید.

تاس کباب سیب زمینی



۴-۵ نفر

- نیم کیلو سیب زمینی، پوست گرفته، ورقه ورقه
 ۱ فلفل دلمه‌ای، تخم گرفته، حلقه حلقه
 ۵-۴ گوجه فرنگی، پوست کنده، خرد کرده
 ۲ کدو سبز، ورقه ورقه
 ۴-۳ پیاز، ورقه ورقه
 ۲-۱ پر سیر، کوبیده
 ۱ برگ بو
 ۳-۲ گردو کره
 نعنا و ترخون
 گرد لیمو
 زرد چوبه
 نمک و فلفل

کره را در یک ظرف نسوز در دار بیندازید و پیاز را در کف ظرف فرش کنید. برگ بو را با

سیر و چند شاخه نعنا و ترخون روی پیاز بگذارید. سیب زمینی و فلفل دلمه‌ای و کدو و گوجه فرنگی را به ترتیب در دیگ بچینید و روی هر لایه اندکی گرد لیمو و زردچوبه و نمک و فلفل بپاشید. ظرف را با شعله پخش کن ۱ ساعت یا بیشتر روی آتش ملایم بگذارید. بردارید و داغ سر سفره ببرید.

« تاس کباب سیب زمینی با پنیر: زردچوبه و گرد لیمو را حذف کنید؛ روی هر لایه از تره بار ۱-۲ قاشق پنیر سفت رنده شده بپاشید.

سیب زمینی و شپیتکه (مجارستان)



۵-۶ نفر

سیب زمینی، پوست گرفته، فندقی	نیم کیلو
پیاز، ساطوری	۱
رب گوجه فرنگی	۲ قاشق
جعفری، ساطوری	۴-۳ قاشق
گرد پاپریکا (← ۲۲۵)	۱ قاشق
تخم مرغ	۲
آرد	۳ پیمانه
کره	۲ گردو
نمک و فلفل	

▼ شپیتکه (chipetka) نام نوعی لخشک یا پاستای مجارستانی است (← صفحه ۱۰۰۸) که مجارها با بسیاری از غذاها می‌خورند، حتی با سیب زمینی.

آرد را با اندکی نمک در بادیه الک کنید. وسط آن را چال کنید. تخم مرغ را بزنید و در چال بریزید. چنگ بزنید و ورز بدهید تا خمیر سفتی به دست آید که به دست نچسبد (اگر لازم شد، اندکی آب یا آرد اضافه کنید). ۲ ساعت بخوابانید.

یک دیگ آب با کمی نمک روی آتش تیز به جوش بیاورید، سیب زمینی را در دیگ بریزید و پس از ۵ دقیقه در آب‌کش خالی کنید. آب را نگه دارید.

کره را در تابه روی آتش ملایم داغ کنید و پیاز را در آن تفت بدهید تا بلوری شود. سیب زمینی را اضافه کنید و زیر و رو کنید تا رویه آن کمی برشته شود. رب گوجه فرنگی و گرد پاپریکا را با اندکی نمک و فلفل اضافه کنید، چند دور بچرخانید، بردارید و گرم نگه دارید.

خمیر را به نازکی تیغه کارد پهن کنید و به شکل چارگوش‌هایی به ابعاد ۳ سانتی‌متر بریزید. آب نمک را باز روی آتش تیز به جوش بیاورید. خمیر بریده را در آب جوش بیندازید و پس از ۵

دقیقه جوشیدن در آب کش خالی کنید. خمیر و سیب زمینی و جعفری را روی هم بریزید، زیر و رو کنید و در دیس بکشید. داغ سر سفره ببرید.

سیب زمینی مغولی (مغولای آلو) • (هند)



۴-۵ نفر

سیب زمینی استانبولی ریز، پخته، پوست گرفته	۱ کیلو
پیاز، حلقه حلقه	۲-۱
سیر، کوبیده	۴-۳ پر
ماست چکیده	۱ پیمانه
گشنیز، ساطوری	۳-۲ قاشق
فلفل سبز تند، ساطوری	۳-۲
زنجبیل تازه، ساطوری	۱ قاشق
تخم گشنیز، ساییده	۱ قاشق م
زیره، ساییده	۱ قاشق م
میخک، ساییده	۱ قاشق چ
زرد چوبه	۱ قاشق چ
کره	۳ گردو
نمک و فلفل	

▼ «آلو» به زبان هندی همان سیب زمینی است، «مغولای» هم یعنی مغولی، و منظور پادشاهان سلسله گورکانی هندوستان است؛ بنابراین مغولای آلو یعنی سیب زمینی به شیوه دربار هند. چیزی که هست، بسیار بعید است که در زمان پادشاهان گورکانی سیب زمینی از آمریکا به هندوستان رسیده باشد؛ به نظر می‌رسد که هندی‌ها این خوراک سیب زمینی را بعد از برچیده شدن بساط پادشاهان گورکانی به شیوه آن‌ها درست کرده‌اند.

۲ گردو از کره را در دیگ روی آتش ملایم داغ کنید و سیب زمینی را ۱۰-۱۵ دقیقه در آن تفت بدهید، سپس با قاشق سوراخ‌دار بردارید و کنار بگذارید. سیر و فلفل سبز و زیره و تخم گشنیز و میخک و زنجبیل و زردچوبه را با اندکی آب و نمک و فلفل در هاون بکوبید تا خمیر شود.

باقی‌مانده کره را در دیگ داغ کنید و پیاز را در آن تفت بدهید تا طلایی شود. خمیر ادویه را اضافه کنید و ۱-۲ چرخ بدهید. ماست را با ۲ پیمانه آب بزنید، در تابه بریزید و بگردانید تا به جوش بیاید. سیب زمینی را بریزید و زیر و رو کنید. در دیگ را ببندید و ۱۰-۱۲ دقیقه روی

آتش کم بپزید. ۲ دقیقه پیش از برداشتن ۲ قاشق از گشنیز را اضافه کنید. هنگام کشیدن باقی گشنیز را روی سیب زمینی بپاشید.

سیب زمینی و اسفناج (هندوستان)



۳-۴ نفر

سیب زمینی، پوست گرفته، فندقی	نیم کیلو
اسفناج، پاک کرده، خرد کرده	۱ کیلو
پیاز، ساطوری	۲-۱
سیر، کوبیده	۳-۲ پر
فلفل قرمز، ساییده	۱ قاشق چ
تخم خردل	۱ قاشق
کره	۴-۳ گردو
نمک و فلفل	

اسفناج را با اندکی نمک و ۳-۴ قاشق آب در تابه بریزید و ۴-۵ دقیقه روی آتش ملایم بگذارید. چند بار زیر و رو کنید.

کره را در تابه روی آتش ملایم داغ کنید و تخم خردل را در آن تفت بدهید تا شروع به ترکیدن کند. پیاز و سیر را اضافه کنید و ۲ دقیقه تفت بدهید. فلفل قرمز و سیب زمینی را اضافه کنید و ۳-۲ چرخ بدهید، سپس اسفناج را با ۱ پیمانه آب روی سیب زمینی بریزید و زیر و رو کنید تا به جوش بیاید. دردیگ را بندید و ۲۵-۲۰ دقیقه روی آتش کم بپزید تا سیب زمینی نرم شود. گاهی زیر و رو کنید.

« سیب زمینی و اسفناج با ماست: پیش از کشیدن ۱ پیمانه ماست چکیده روی سیب زمینی بریزید و زیر و رو کنید.

سیب زمینی قالبی با تخم مرغ



سیب زمینی، پوست گرفته، رندیده	۱ کیلو
تخم مرغ، زده	۳
سیر، کوبیده	۴-۳ پر
روغن زیتون	
نمک و فلفل	

▼ این خوراک قالبی را روستاییان فرانسه «matafaim» - یعنی «اشتهاکش» - می‌نامند، زیرا معتقدند که پس از یک روز کار پرحمت هیچ چیزی مثل این خوراک تهِ دل آن‌ها را نمی‌گیرد.

سیب زمینی را با تخم مرغ و سیر و اندکی نمک و فلفل مخلوط کنید. نیم پیمانه روغن را در یک تابه بزرگ نجسب که دسته نسوز داشته باشد، روی آتش ملایم داغ کنید، مایه سیب زمینی و تخم مرغ را آهسته در آن بریزید و روی آن را صاف کنید. در تابه را ببندید، آتش را کم کنید و ۱۵-۲۰ دقیقه بپزید. گاهی تابه را تکان بدهید تا مایه از آن جدا شود. اگر می‌توانید، کیک را برگردانید و ۵-۶ دقیقه دیگر بپزید، وگرنه فر را داغ کنید، روی کیک اندکی روغن بریزید، و تابه را بدون در در فر بگذارید تا روی کیک هم برشته شود. ◀ به سبک فرانسوی، این خوراک را با یک ظرف بزرگ سالاد کاهو سر سفره بگذارید.

سیب زمینی با ماست



۱ کیلو	سیب زمینی، پوست گرفته، نخودی
۲	پیاز، ساطوری
۶	تخم مرغ
۱ پیمانه	ماست چکیده
۱ قاشق	گرد پاپریکا (← ۲۲۵)
نیم پیمانه	روغن زیتون
۱ قاشق	آرد
	جعفری، ساطوری
	نمک و فلفل

۱-۲ قاشق از روغن را در دیگ روی آتش ملایم داغ کنید و پیاز را در آن تفت بدهید تا بلوری شود. آرد را اضافه کنید و ۲ دقیقه تفت بدهید.

سیب زمینی را اضافه کنید و چند دور بچرخانید، سپس گرد پاپریکا را با اندکی نمک و فلفل روی سیب زمینی بپاشید و زیر و رو کنید. ماست را اضافه کنید، زیر و رو کنید و ۱۵-۲۰ دقیقه روی آتش ملایم بپزید، تا سیب زمینی نرم شود. بگذارید خنک شود، سپس تخم مرغ را بزنید و با مایه مخلوط کنید.

باقی مانده روغن را در تابه داغ کنید، یک کفگیر از مایه سیب زمینی بردارید و در روغن بگذارید و هر دو روی آن را سرخ کنید. سپس بردارید و گرم نگه دارید. همه مایه را به همین ترتیب در روغن سرخ کنید، جعفری ساطوری بپاشید و گرم سر سفره ببرید.

سیب زمینی قالبی با پياز



سیب زمینی، پوست گرفته، ورقه ورقه	نیم کیلو
پياز درشت، ورقه ورقه	۱
پنیر سفت، رندیده	۱۰۰ گرم
شیر	۲ پیمانه
روغن	
نمک و فلفل	

فر را روی ۱۸۰ درجه سانتیگراد داغ کنید. یک ظرف چینی نسوز را با روغن چرب کنید و ورقه‌های پياز و سیب زمینی را یک ردیف در میان در آن بچینید. روی هر ردیف اندکی نمک و فلفل بپاشید. شیر را اضافه کنید، همین قدر که روی سیب زمینی و پياز را بگیرد. پنیر را روی شیر بپاشید و ظرف را یک ساعت در فر بگذارید. بردارید و با ظرف سر سفره ببرید.

خوراک سیب زمینی و پنیر



سیب زمینی، پخته، پوست گرفته، گردویی، داغ	نیم کیلو
گوجه فرنگی، پوست کنده، خرد کرده	۳-۲
پياز، ساطوری	۱
پنیر سفت، رندیده	۱۰۰ گرم
خامه	۱ پیمانه
کره	۱ گردو
نمک و فلفل	

کره را در دیگ روی آتش ملایم داغ کنید و پياز را در آن تفت بدهید تا بلوری شود. گوجه فرنگی را با اندکی نمک و فلفل اضافه کنید، چند چرخ بدهید و ۵-۶ دقیقه بپزید. خامه و پنیر را اضافه کنید و هم بزنید تا پنیر ذوب شود. سیب زمینی را اضافه کنید و زیر و رو کنید، سپس در ظرف بکشید.





بخش بیست و دوم

.....

خوراک بُنْشَن





فصل نود و ششم: لوبیا، باقلا، عدس، نخود

بالوبیا و باقلا و عدس و نخود، که مجموعاً بشن (حبوبات) نامیده می‌شوند، غذاهای بسیار مأكولی درست می‌شود که می‌توان آن‌ها را به طور مستقل یا همراه با غذاهای دیگر سر سفره برد، یا روی میز اردور گذاشت. این غذاها طبعاً برای گیاه‌خواران بیشتر شایان توجه خواهد بود.

لوبیا پخته (۱). (ایران)

اردور برای ۵-۶ نفر



لوبیا چیتی، شب خیسانده	۳ پیمانه
پیاز، چارقاچ	۱
پیاز، ساطوری	۱
روغن	۲ قاشق
نمک	

لوبیا را با پیاز چارقاچ در ۱ لیتر آب روی آتش ملایم بار بگذارید و ۲ ساعت بپزید. در پایان ساعت اول اندکی نمک بزنید.

- روغن را در تابه کوچکی داغ کنید و پیاز ساطوری را در آن تفت بدهید تا کمی رنگ بگیرد. تابه را در دیگ لوبیا خالی کنید و هم بزنید؛ در دیگ را باز بگذارید تا آب لوبیا کار برود.
- ◀ با نمک و فلفل و گلپر یا آویشن ساییده و لیمو یا آب لیموی تازه سر میز اردور بگذارید.
 - ◀ لوبیا را داغ در کاسه بریزید و با ملاقه کوچک و چند پیاله روی میز اردور بگذارید.

لوبیا پخته (۲). (ترکیه)

۵-۶ پیش دستی



لوبیا چیتی، شب خیسانده	۳ پیمانه
پیاز، ساطوری	نیم کیلو

۲-۱ قاشق رب گوجه فرنگی

۷-۶ قاشق روغن

نمک و فلفل

لوبیا را با اندکی نمک از روی دستور لوبیا پخته (۱) (← صفحه ۱۴۰۱) بدون پیاز بپزید، ولی پیش از آن که دانه لوبیا وا برود در دیگ را بردارید و آتش را تیز کنید تا آب لوبیا کار برود، سپس بردارید و بگذارید خنک شود.

روغن را در تابه روی آتش ملایم داغ کنید و پیاز را در آن تفت بدهید تا رنگ بگیرد، سپس رب گوجه فرنگی را اضافه کنید و ۱-۲ دقیقه بچرخانید.

۲-۱ قاشق از پیاز داغ را با لوبیا مخلوط کنید. لوبیا را در یک ظرف باز بریزید و به شکل گنبد در آورید. باقی پیاز داغ را روی لوبیا پخش کنید. کمی فلفل بپاشید.

لوبیا پخته (۳) • (ترکیه)

اردور برای ۵-۶ نفر



۲ پیمانه	لوبیا چیتی، شب خیسانده
۲	پیاز، خرد کرده
۷-۶ پر	سیر، کوبیده
۲	هویج، نخودی
۱ پیمانه	جعفری، ساطوری
۳	گوجه فرنگی، پوست کنده، خرد کرده
۳ قاشق	شکر
۱ قاشق چ	فلفل قرمز، ساییده
نیم پیمانه	روغن زیتون (بی بو)
	لیمو
	نمک

لوبیا را در ۱ لیتر آب ۲۰ دقیقه بجوشانید و در آب کش خالی کنید. روغن را در دیگ داغ کنید و پیاز و سیر و هویج را در آن تفت بدهید، سپس گوجه فرنگی را اضافه کنید، بچرخانید و روی آتش ملایم ۵ دقیقه بپزید. گاهی هم بزنید. ۲ پیمانه آب جوش در دیگ بریزید، شکر و فلفل را اضافه کنید و نمک بزنید؛ سپس لوبیا را اضافه کنید و هم بزنید. همین که آب به جوش آمد آتش را کم کنید، در دیگ را ببندید و ۲ ساعت بپزید. هرگاه لازم باشد کمی آب جوش اضافه کنید. پس از آن که لوبیا پخته شد، جعفری را در آن بریزید و ۱۰ دقیقه دیگر بپزید. بردارید و بگذارید

خنک شود. خنک یا سرد با چند نارنج یا لیموی دو نیم شده سرسفره یا میز اردور بگذارید.

لوبیا سفید ساده

اردور برای ۴-۵ نفر



- ۲ پیمانه لوبیا سفید، شب خیسانده
۱ پیاز کوچک، چارقال
نمک

لوبیا را با پیاز در ۱ لیتر آب روی آتش ملایم بار بگذارید و ۲ ساعت یا بیشتر بپزید. در پایان ساعت اول اندکی نمک بزنید. هرگاه لازم باشد کمی آب جوش اضافه کنید. در پایان ساعت دوم اگر آب لوبیا زیاد باشد، آتش زیر دیگ را کمی تیز کنید و در دیگ را باز بگذارید تا آب کار برود. ◀ داغ یا خنک همراه با گلپر، آویشن، فلفل سیاه، و فلفل قرمز سرسفره یا میز اردور بگذارید.

لوبیا سفید در سس فلفل قرمز

۴-۵ پیاله



- ۲ پیمانه لوبیا سفید، شب خیسانده
۱ پیاز کوچک، چارقال
۱ فلفل دلمه‌ای قرمز، تخم گرفته، خرد کرده
۲ گوجه فرنگی، پوست کنده، خرد کرده
۲ قاشق شیرۀ انگور
۱-۲ قاشق فلفل قرمز، ساییده
نمک

لوبیا را مطابق دستور لوبیا سفید ساده (← بالا) بپزید. در پایان ساعت اول پخت لوبیا، فلفل دلمه‌ای و گوجه فرنگی و شیرۀ و فلفل قرمز را با اندکی نمک اضافه کنید. در پایان ساعت دوم اگر دیگ آب داشته باشد در آن را بردارید و آتش زیر آن را کمی تیز کنید تا تمام آب کار برود. ◀ به جای شیرۀ انگور می‌توانید ۲ قاشق کارامل عسلی (← صفحه ۲۱۳) و یک قاشق مرباخوری کارامل سیاه (← صفحه ۲۱۳) به کار برید.

لوبیا سفید در سس پنیر (۱). (فرانسه)

۴-۵ پیاله



- ۲ پیمانه لوبیا سفید، شب خیسانده

۱ پیاز، خرد کرده	
۱ قاشق چ	سبزی خشک*، کف مال
۲ قاشق	جعفری، ساطوری
یک چهارم پیمانه	پنیر سفت، رندیده
۱ قاشق چ	فلفل قرمز، ساییده
۱ قاشق چ	فلفل بهار، ساییده
۱ قاشق چ	خردل
	نیم پیمانه خامه
۲ قاشق	آرد
۲-۱ گردو	کره
	نمک

* آویشن و مرزه خشک.

لوبیا را از روی دستور لوبیا سفید ساده (← صفحه ۱۴۰۳) بدون پیاز بهزید؛ آب آن را جدا کنید و نگه دارید (به اندازه یک پیمانه).

کره را در دیگ روی آتش ملایم آب کنید و پیاز را ۵-۶ دقیقه در آن تفت بدهید. آرد را اضافه کنید و بچرخانید تا اندکی رنگ بگیرد. آب لوبیا و خامه و خردل و پنیر و آویشن و مرزه را اضافه کنید و هم بزنید؛ آنگاه ادویه و سپس لوبیا را در دیگ بریزید و روی آتش تیز ۴-۵ دقیقه زیرورو کنید تا سس غلیظ شود. در ظرف اردور بکشید و جعفری را روی لوبیا بپاشید.

لوبیا سفید در سس پنیر (۲)

اردور برای ۴-۵ نفر



۲ پیمانه	لوبیا سفید، شب خیسانده
نیم پیمانه	آب مرغ (← ۳۵۱)
۱	پیاز، خرد کرده
نیم پیمانه	پنیر سفت، رندیده
۱ قاشق م	ریحان خشک، کف مال
۱ قاشق چ	فلفل قرمز، ساییده
۲-۱ گردو	کره
	نمک

لوبیا را با اندکی نمک از روی دستور لوبیا سفید ساده (← صفحه ۱۴۰۳) بدون پیاز با آب در

دیگ روی آتش ملایم بار بگذارید و بپزید تا آب آن به نیم پیمانه برسد. آب را جدا کنید و نگه دارید. کره را در تابه روی آتش ملایم داغ کنید و پیاز را در آن تفت بدهید تا بلوری شود. پنیر و ریحان و فلفل را اضافه کنید و یک چرخ بدهید. سپس آب مرغ و آب لوبیا را اضافه کنید و هم بزنید تا سس غلیظی به دست آید. لوبیا و سس را در ظرف نسوزی بریزید و نیم ساعت در فر داغ بگذارید، آنگاه بردارید و در ظرف اردور بکشید.

لوبیا سفید و گوجه فرنگی (فرانسه)

۴-۵ پیاله



لوبیا سفید، شب خیسانده	۲ پیمانه
گوجه فرنگی، پوست کنده، خرد کرده	۲
جعفری، ساطوری	۲ قاشق
سیر، کوبیده	۱-۲ پر
کره	۱-۲ گردو
نمک	

لوبیا را با اندکی نمک از روی دستور لوبیا سفید ساده (← صفحه ۱۴۰۳) بپزید و به جای پیاز، سیر در دیگ بیندازید. پس از پختن لوبیا کره و گوجه فرنگی و جعفری را اضافه کنید و ۱۵ دقیقه دیگر بپزید. داغ یا خنک سر میز اردور بگذارید.

لوبیا سفید در سس قارچ

۵-۶ پیاله



لوبیا سفید، شب خیسانده	۲ پیمانه
آب مرغ (← ۳۵۱)	نیم پیمانه
پیاز، خرد کرده	۱
قارچ، خرد کرده	۲۵۰ گرم
شیر	نیم پیمانه
آرد	۲ قاشق
کره	۱-۲ قاشق
نمک	

لوبیا را با اندکی نمک از روی دستور لوبیا سفید ساده (← صفحه ۱۴۰۳) بدون پیاز بپزید. کره را در تابه روی آتش ملایم داغ کنید و پیاز را در آن تفت بدهید تا بلوری شود. قارچ را اضافه کنید

و چند چرخ بدهيد. آرد را اضافه كنيد و تفت بدهيد تا اندكي رنگ بگيرد. آب مرغ و شير را اضافه كنيد و هم بزنيد تا سس غليظي به دست آيد. در ۱۵ دقيقه آخر پخت لوبيا در ديگ را برداريد و اگر آب داشته باشد آتش زير آن را كمی تيز كنيد تا آب آن كار برود. سپس سس قارچ را اضافه كنيد و ۱۰ دقيقه ديگر روي آتش ملايم پيزيد.

◀ اين لوبيا را مي توانيد به همين صورت بكشيد و روي ميز اردور بگذاريد، يا آن كه آن را در ظرف نسوزي بريزيد، ۴-۵ قاشق پنير سفت رنديده روي آن پياشيد و ۱۵-۲۰ دقيقه در فر داغ - يا زير شعله گريل - بگذاريد تا پنير ذوب و اندكي برشته شود.

باقلا گرمك (۱)

۷-۸ پياله

۱ كيلو باقلای خشك

۲-۱ فلفل قرمز تازه، درسته

نمك



باقلا را در آب بريزيد و دانه های شناور را برداريد و دور بيندازيد (اين ها آفت زده اند). باقلای ته نشين شده را بشوييد و يك شب در ۲ ليتر آب بخیسانيد. صبح باقلا را با همان آب و فلفل و نمك بار بگذاريد. همين كه آب به جوش آمد آتش را كم كنيد و در ديگ را بگذاريد. حدود ۲ ساعت بعد باقلا آماده است.

◀ باقلای پخته را در يك ظرف باز بكشيد و با آویشن يا گلپر ساييده روي ميز اردور بگذاريد. يك پياله سرکه هم کنار باقلا ضرر ندارد.

◀ اگر بخواهيد رنگ باقلا روشن بماند بايد آن را بدون نمك پيزيد و سپس نمكدان را کنار آن بگذاريد؛ ولي مردم خوزستان - يعنی خورندگان اصلي اين باقلا - رنگ تيره را نه برای باقلا و نه برای خودشان عيبي نمی دانند.

باقلا گرمك (۲)

اردور برای ۳-۴ نفر

۱ كيلو باقلای سبز

نمك



سر و دم باقلا را بزنيد و نخ هر دو طرف آن را بكشيد. باقلا را بشوييد، در ديگ جاداري بريزيد و آب به آن بينديد تا روي باقلا را بگيرد. حدود ۱-۲ قاشق نمك اضافه كنيد. ديگ را روي آتش تيز به جوش بياوريد، سپس آتش را كم كنيد و در ديگ را بگذاريد تا باقلا

پزند - ۱ ساعت یا بیشتر. باقلای پخته را با کفگیر بردارید، در دیس بکشید و گرم سر میز ببرید.
 ◀ این نوع باقلا گرمک را با باقلای جوان درست می‌کنند که پوست سبز آن هم خوردنی است. دانه باقلای آب پز را معمولاً با سرکه و گلپر سر سفره می‌گذارند.

باقلای زرد (مصر)



باقلای زرد، خیسانده	۲۵۰ گرم
پیاز، خرد کرده	۲
آب لیموی تازه	۲-۳ قاشق
شکر	۱ قاشق م
زرد چوبه	۱ قاشق چ
روغن زیتون، بی بو	۶-۷ قاشق
شوید، ساطوری	
فلفل قرمز، ساییده	
نمک	

۵-۶ قاشق از روغن را در دیگچه روی آتش ملایم داغ کنید و پیاز را در آن تفت بدهید تا اندکی رنگ بگیرد. ۳ پیمانه آب اضافه کنید و به جوش بیاورید. باقلا را با زرد چوبه در دیگچه بریزید و ۱ ساعت یا بیشتر بپزید تا واپروود. هرگاه لازم باشد اندکی آب جوش اضافه کنید؛ آخر سر باید آب باقلا کار رفته باشد.

باقلا را بردارید و با گوشت کوب بکوبید. شکر را با آب لیمو و اندکی نمک اضافه کنید و هم بزنید. بگذارید خنک شود، سپس در بشقاب ته گود بکشید، اندکی فلفل قرمز بپاشید، یک قاشق روغن روی آن بدهید و با شوید آرایش کنید. با نان سر میز اردور بگذارید.

عدسی (اصفهان)



۵-۶ نفر

عدس، ریگ شور، خیسانده	نیم کیلو
پیاز، چار قاج	۱
گشنیز، ساطوری	نیم پیمانه
روغن زرد یا کره، آب کرده	
نمک و فلفل	

عدس و پیاز را با ۶-۷ پیمانه آب روی آتش ملایم بار بگذارید و ۱ ساعت یا بیشتر بپزید تا نرم شود و آب آن کار برود. نیم ساعت پیش از پایان پخت اندکی نمک اضافه کنید.

عدس پخته بی آب را با گوشت کوب بکوبید تا خمیر صافی به دست آید. کمی روغن زرد یا کره اضافه کنید. در بشقاب ته گود بکشید و با اندکی فلفل و روغن یا کره و گشنیز آرایش کنید.

گاهی اندکی گلپر ساییده روی عدس می‌پاشند.

عدسی را معمولاً نیم گرم سر سفره می‌گذارند و با نان می‌خورند؛ روی میزاردور هم می‌تواند برای خودش جایی داشته باشد.

لَب لَبی (نخود پخته) • (ترکیه، عراق)

۵-۶ پیاله



۳ پیمانه نخود، شب خیسانده
۱ پیاز کوچک، چارقاچ
۱ فلفل قرمز
آویشن، کف مال
نمک

این غذا از سرزمین‌های عربی و ترکیه به خوزستان ما هم رسیده، و نام ترکی آن، که فارسی است، همیشه باعث تفریح خاطر مسافران تهرانی شده است، چون که «لَبی» همان «لبو» است، و لبو هم برای تهرانی‌ها چیزی جز چغندر پخته نیست. در آبادان فروشندگان لب لَبی آن را از راه مبالغه آب جوجه توصیف می‌کردند، و درواقع هم دست کمی از آب جوجه ندارد.

نخود را با پیاز و فلفل در ۱ لیتر آب روی آتش ملایم بار بگذارید و ۲ ساعت یا بیشتر بپزید تا نرم شود. در پایان ساعت اول اندکی نمک بزنید.

در پایان پخت آب باید همسطح نخود باشد؛ اگر آب کم شد کمی آب جوش اضافه کنید. داغ و با کمی آب در پیاله بکشید و روی آن اندکی آویشن کف مال بپاشید.

نخود پخته سرد بدون آب را می‌توان با سالاد کاهو مخلوط کرد، یا در کنار سالاد گذاشت.

گاهی کمی جعفری یا گشنیز ساطوری هم روی آن می‌پاشند.

چیلی (مکزیک)

۴-۵ نفر



۳ پیمانه لوبیا قرمز، شب خیسانده
۱ پیاز، چارقاچ

- ۲-۱ پر سیر، کوبیده
 ۳-۲ فلفل قرمز تازه، ساطوری
 ۶-۵ گوجه فرنگی، پوست کنده، خرد کرده
 ۴-۳ قاشق گرد پاپریکا (← ۲۲۵)
 روغن
 نمک

لوبیا را با پیاز و سیر و فلفل قرمز در یک لیتر آب روی آتش ملایم بار بگذارید و ۲ ساعت بپزید تا نرم شود. سپس گوجه فرنگی را با گرد پاپریکا و روغن و اندکی نمک اضافه کنید. در دیگ را ببندید، آتش را کم کنید و نیم ساعت دیگر بپزید. هرگاه آب لوبیا کم شد، اندکی آب داغ اضافه کنید. در پایان پخت، لوبیا باید کمتر از ۲ پیمانه آب داشته باشد.

عدسی کلمبیایی

۶-۵ نفر



- نیم کیلو عدس، ریگ شور
 ۲ پیاز، ساطوری
 ۳-۲ پر سیر، کوبیده
 نیم پیمانه گشنیز، ساطوری
 ۳-۲ گوجه فرنگی، رندیده
 ۳-۲ فلفل قرمز تازه، ساطوری
 روغن زیتون
 نمک و فلفل

عدس را با ۶-۷ پیمانه آب روی آتش ملایم بار بگذارید و ۱ ساعت بپزید. ۴-۳ قاشق روغن زیتون در تابه روی آتش ملایم داغ کنید و پیاز را در آن تفت بدهید تا کمی رنگ بگیرد. سیر و فلفل قرمز را اضافه کنید و ۳-۲ چرخ بدهید، سپس گشنیز را اضافه کنید و ۳-۲ دقیقه بچرخانید. گوجه فرنگی را بریزید و پس از ۳-۲ چرخ بردارید.

در پایان پخت عدس، تابه را در دیگ خالی کنید، نمک و فلفل بزنید و زیر و رو کنید. در دیگ را کمی باز بگذارید و ۱۰-۱۵ دقیقه بپزید. در پایان پخت، خورش باید کمی آب داشته باشد. « این خورش را با نان می‌خورند. اگر آن را بی‌آب بگیرید، می‌توانید پای خوراک گوشت یا مرغ یا روی میز اردور بگذارید.



فصل نود و هفتم: دال

سر سفرهٔ هندی سوپ به صورت یک دور غذای جداگانه خورده نمی‌شود، ولی از آنجا که بسیاری از خورش‌های هندی (کاری‌ها) تنگ آب یا بی‌آب‌اند، معمولاً در کنار ظرف خورش یک پیاله دال (عدس، ماش، لپه، یا لوبیای پختهٔ آب‌دار) هم گذاشته می‌شود تا خورنده برنج خود را با آن ترکند. در واقع دال در سفرهٔ هندی نوعی سس یا جانشین آب خورش است. البته بسیاری از مردم هندوستان در بسیاری از مواقع برنج را با دال خالی یا دال را با نان خالی می‌خورند و خدا را شکر می‌کنند.

دال هندی



۱ پیما نه عدس قرمز، ریگ شور

۱ پیاز، خرد کرده

۳-۴ پر سیر، کوبیده

۱ پیما نه لپه

۱-۲ قاشق چ فلفل قرمز، ساییده

۲-۱ قاشق چ زرد چوبه

روغن

نمک و فلفل

عدس قرمز و لپه را در ۱ لیتر آب روی آتش تیز به جوش بیاورید. کف بنشن را بگیرید، آتش را کم کنید، در دیگ را ببندید و ۱ ساعت بپزید. نیم ساعت پیش از پایان پخت زرد چوبه و اندکی نمک و فلفل بزنید.

مقداری از بنشن را با کفگیر از آب بگیرید و در یک بادیه با گوشت کوب بکوبید یا در مخلوط‌کن بگردانید تا صاف شود، سپس به دیگ برگردانید.

۳-۲ قاشق روغن روی آتش ملایم در یک تابه داغ کنید و پیاز را در آن تفت بدهید تا سرخ شود. سیر و فلفل را اضافه کنید و ۱-۲ چرخ بدهید، سپس بردارید و در دیگ بریزید. آب و نمک و فلفل دال را اندازه کنید و ۱۰-۱۵ دقیقه دیگر روی آتش کم بپزید.

◀ این دال را معمولاً شل می‌گیرند، ولی اگر آن را به صورت خورش صرف می‌کنید می‌تواند سفت‌تر باشد؛ همچنین می‌توان آن را آن قدر شل گرفت که به صورت سوپ درآید.

◀ برای چاشنی زدن به این دال می‌توانید کمی شیرۀ تمر هندی یا رب گوجه فرنگی، یا گرد لیمو اضافه کنید.

◀ همچنین می‌توانید یک قاشق مرباخوری زیره و تخم گشنیز ساییده یا ادویه هندی (← صفحه ۲۳۲) یا گرد کاری (← صفحه ۲۳۳) به پیاز داغ این دال اضافه کنید و آن را به صورت خورشی برای چلو ساده در آورید.

دال عدس (۱) • (بوشهر)

۴-۳ بشقاب



۲ پیمانه	عدس قرمز، ریگ شور
۱	پیاز، خرد کرده
۴-۳ پر	سیر، کوبیده
۳-۲	سیب‌زمینی، پوست گرفته، خرد کرده
نیم پیمانه	شیرۀ تمر هندی (← ۲۰۴)
۲-۱ قاشق چ	فلفل قرمز
۱ قاشق م	زرد چوبه
۴-۳ قاشق	روغن
	نمک و فلفل

▼ دال در قرن گذشته از هندوستان به سواحل خلیج فارس آمده است و تا حدی بومی آن صفحات شده و نام خود را هم به دال عدس بدل کرده است. در سواحل ما دال را فقط با لپۀ عدس قرمز می‌پزند و به صورت خورش مستقلی با چلو یا نان می‌خورند. از این رو، دال ایرانی همیشه نوعی چاشنی - تمر هندی، لیموی عمانی، یا رب گوجه فرنگی - دارد، و حال آن که در دال هندی به ندرت به کار می‌رود. دال ایرانی را هم می‌توان مانند دال هندی با کمی آب جوش به صورت سوپ خوش مزه‌ای در آورد و پیش از غذا خورد، یا در آن نان ترید کرد. در ترکیه دال ساده و شل مانند آش و هلیم ایرانی صبحانه رایجی است.

عدس قرمز را در ۱ لیتر آب روی آتش تیز بار کنید تا به جوش بیاید. کف عدس را بگیرید،

آتش را کم کنید و ۱ ساعت بهزید. نیم ساعت پیش از پایان پخت سیب زمینی را با اندکی نمک و فلفل اضافه کنید.

روغن را در تابه روی آتش ملایم داغ کنید و پیاز را در آن تفت بدهید تا سرخ شود. سیر و زردچوبه و فلفل قرمز را اضافه کنید و یکی دو چرخ بدهید، شیرۀ تمر را اضافه کنید، بردارید و روی عدس بریزید. دال را به جوش بیاورید، نمک و فلفل و چاشنی آن را اندازه کنید، سپس آتش را کم کنید و ۱۰-۱۵ دقیقه دیگر بهزید. گاهی هم بزنید.

◀ گاهی پیش از زدن پیاز داغ و چاشنی عدس پخته را با گوشت کوب کمی می‌کوبند.

دال عدس (۲). (آبادان و خرمشهر)



این دال عدس را از روی دستور دال عدس (۱) (← صفحه ۱۴۱۱) درست کنید، جز این که سیب زمینی را حذف می‌کنید و به جای شیرۀ تمر هندی ۳-۴ قاشق رب گوجه فرنگی — یا نیم کیلو گوجه فرنگی پوست کنده و خرد کرده — به کار می‌برید.

◀ گاهی چاشنی این دال ترکیبی است از رب گوجه فرنگی و شیرۀ تمر، یا به جای تمر ۲-۳ دانه لیموی عمانی سوراخ شده پس از پختن عدس در دال می‌اندازند.

سامبار (هندوستان)

۵-۶ بشقاب



نیم پیمانه	لپه، خیسانده
۱	پیاز، خرد کرده
۳-۲	فلفل سبز، ساطوری
۱ قاشق	تخم گشنیز، ساییده
یک و نیم قاشق چ	تخم شنبلیله، ساییده
یک و نیم قاشق چ	زیره، ساییده
۱-۲ قاشق چ	فلفل قرمز، ساییده
۱ قاشق چ	زردچوبه
۱	لیمو
۳ قاشق	روغن
	نمک و فلفل

▼ سامبار یا سامبهار (sambhar) نوعی دال (← بالا) است که در صفحات جنوب هندوستان درست می‌کنند. در این صفحات ادویه، به ویژه فلفل، بیشتر به غذا می‌زنند. سامبار را مردم

هندوستان مانند دال با چلوخورش یا چلوساده یا با نان می‌خورند، ولی اگر آن را کمی رقیق‌تر بگیریم سوپ خوبی می‌شود.

لپه را در ۱ لیتر آب و کمی نمک روی آتش ملایم بار کنید و ۸۰-۹۰ دقیقه بپزید. هرگاه آب کم شد، کمی آب جوش بریزید. بیشتر لپه را با کفگیر از آب بگیرید و با گوشت کوب بکوبید، سپس به دیگ برگردانید.

روغن را در تابه روی آتش ملایم داغ کنید و پیاز را در آن تفت بدهید تا سرخ شود. ادویه و فلفل و زردچوبه را اضافه کنید و ۱-۲ چرخ بدهید، سپس به لپه اضافه کنید. آب و نمک و فلفلِ سامبارا اندازه کنید و ۵-۶ دقیقه روی آتش کم بپزید. هنگام کشیدن، لیمو را آب بگیرید، آبِ لیمو را اضافه کنید و هم بزنید.

راسامِ زیره (هندوستان)

۴-۵ پیاله



۱ پیاز، خرد کرده	۱
۳-۲ پر سیر، کوبیده	
خردل، ساییده	نصف قاشق چ
۱ فلفل قرمز، ساییده	۱ قاشق چ
زیره	۱ قاشق
شکر	۱ قاشق م
زردچوبه	۱ قاشق چ
روغن	۱-۲ قاشق
لیمو	۱
نمک و فلفل	

▼ راسام (rasam) سس رقیقی است که مانند دال (← صفحه ۱۴۱۰) در پیاله‌ای کنار ظرفِ خورش گذاشته می‌شود، و معمولاً آن را به نام ادویه‌ای که در آن بیشتر به کار رفته است می‌شناسند. این سس معمولاً بنشنی ندارد، ولی گاهی چند دانه لپه یا عدس هم برای لعاب اضافه می‌کنند.

روغن را در دیگچه روی آتش ملایم داغ کنید، پیاز را در آن تفت دهید تا سرخ شود. سیر و زیره و خردل و فلفل قرمز و زردچوبه و شکر را روی پیاز بریزید و ۱-۲ چرخ بدهید. ۳ پیمانه آب در دیگچه بریزید و به جوش بیاورید. نمک و فلفل بزنید، آتش را کم کنید و ۱۰-۱۵ دقیقه بجوشانید.

لیمورا آب بگیرید، آب لیمورا اضافه کنید و از صافی بگذرانید. داغ سر سفره بگذارید.

راسام گشنیز (هندوستان)



۵-۶ بشقاب

یک و نیم پیمانه	لپه، خیسانده، پخته
۱	پیاز، خرد کرده
۳-۲ پر	سیر، کوبیده
۳ قاشق	روغن
۱	لیمو
۱ قاشق	تخم گشنیز، ساییده
۳-۱ قاشق چ	فلفل قرمز، ساییده
نصف قاشق چ	گرد خردل، ساییده
۱ قاشق م	زرد چوبه
۱ پر	برگ بو
اندکی	زیره، ساییده
	نمک و فلفل

روغن را در دیگچه روی آتش ملایم داغ کنید و پیاز را در آن تفت بدهید تا سرخ شود. سیروادویه و زردچوبه و نمک و فلفل را اضافه کنید و ۱-۲ چرخ بدهید، سپس لپه را با ۳ پیمانه آب اضافه کنید و به جوش بیاورید. آب و نمک و فلفل راسام را اندازه کنید و ۵-۶ دقیقه روی آتش کم بپزید. لیمورا آب بگیرید، آب لیمورا اضافه کنید و هم بزنید. داغ سر سفره بگذارید. هنگام کشیدن غذا برگ بو را از آن درآورید.

دال ماش و نارگیل (هندوستان)



۳-۴ پیاله

۱ پیمانه	ماش، شب خیسانده
یک سوم پیمانه	براده نارگیل
۱	پیاز، چارقال
۱	پیاز، خرد کرده
۳-۲ پر	سیر، کوبیده
۳-۲	فلفل سبز، ساطوری

یک سوم قاشق چ زیره، ساییده

۱ برگ بو

۱ قاشق چ زرد چوبه

۳-۴ قاشق روغن

نمک و فلفل

ماش را با پیاز چارقاچ و برگ بو در ۱ لیتر آب روی آتش ملایم بار کنید و ۱ ساعت بپزید. نیم ساعت پیش از پایان پخت اندکی نمک بزنید. روغن را در تابه داغ کنید و پیاز خرد کرده را در آن تفت بدهید تا سرخ شود، سپس سیر و زردچوبه و زیره و فلفل سبز را در آن بریزید، یک چرخ بدهید و بردارید. براده نارگیل و پیازداغ را بریزید، آب و نمک و فلفل دال را اندازه کنید و ۵-۶ دقیقه روی آتش کم بپزید.

« هنگام کشیدن غذا برگ بو و پیاز را از دیگ ماش در آورید.

دال لپه (هندوستان)



۲ پیمانه لپه، خیسانده

۱ پیاز، ساطوری

۲ هویج، سکه سکه

۱ سیب زمینی، گردویی

نیم پیمانه شیره تمر هندی (← ۲۰۴)

۲ قاشق براده نارگیل

۱ قاشق تخم خردل

۱ قاشق چ زیره، ساییده

۱ قاشق تخم گشنیز، ساییده

۱ قاشق فلفل قرمز

۱ قاشق چ زرد چوبه

۲-۳ برگ بو

روغن

نمک

لپه را در همان آبی که خیسانده اید با سیب زمینی و هویج و زردچوبه و فلفل قرمز و برگ بو

و اندکی نمک روی آتش ملایم بار بگذارید و ۱ ساعت یا بیشتر بهزید تا نرم شود. شیرۀ تمر را اضافه کنید و ۱۰-۱۲ دقیقه دیگر بهزید.

۳-۴ قاشق روغن در تابه روی آتش ملایم داغ کنید و پیاز را در آن تفت بدهید تا رنگ بگیرد. برادۀ نارگیل و زیره و تخم گشنیز و تخم خردل را اضافه کنید و یک چرخ بدهید. بردارید، در دیگ خالی کنید، هم بزنید، و ۵-۶ دقیقه دیگر روی آتش کم بهزید.

◀ هنگام کشیدن برگ بو را از دال درآورید.

◀ با نان تازه یا کته یا چلو ساده سر سفره بگذارید.

◀ به این دال بادنجان یا کدو سبز هم می‌توان اضافه کرد.

راجماه (هندوستان)



۲ پیمانه	لوبیا سفید، شب خیسانده
۱	پیاز، ساطوری
۳-۴	فلفل سبز، ساطوری
۳-۴	گوچه فرنگی، پوست کنده، خرد کرده
۱ قاشق م	زیره، بوداده، ساییده
۲ گردو	کره
	نمک و فلفل

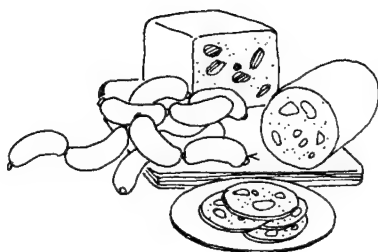
لوبیا را با ۴-۵ پیمانه آب در دیگ روی آتش ملایم بار بگذارید و ۲ ساعت بهزید تا نرم شود. نیم ساعت پیش از پایان پخت اندکی نمک اضافه کنید.

کره را در تابه روی آتش ملایم داغ کنید و پیاز را در آن تفت بدهید تا طلایی شود. زردچوبه و زیره و فلفل سبز و گوچه فرنگی را اضافه کنید و ۲-۳ دقیقه بچرخانید.

تابه را در دیگ خالی کنید، هم بزنید و ۱۰-۱۲ دقیقه دیگر بهزید.

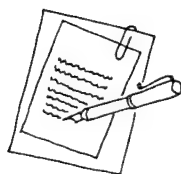
◀ ظرف تاجماه را می‌توان با چند شاخه گشنیز و چند حلقه پیاز آرایش کرد.





بخش بیست و سوم

کالباس، سوسیس، پاته



فصل نود و هشتم: تاریخچه

کالباس کلمه روسی است و با خود کالباس از روسیه آمده است. سوسیس شکل کوتاه شده سوسیسون (saucisson) فرانسوی است، که در خود فرانسه به انواع کالباس خشک و دودی اطلاق می شود. نام عمومی کالباس و سوسیس در زبان فرانسوی شارکوتری (charcuterie) است، که به معنای هر نوع کنسرو گوشت است که به صورت های گوناگون خام و پخته، نرم و خشک، چرب و کم چربی، ساده و دودی و غیره در روده چارپا آکنده می شود. در چند دهه اخیر ابتدا لوله کاغذ سلوفان و سپس نایلون جای روده را گرفته است، اگرچه کالباس اعلا را هنوز هم در روده درست می کنند.

ما امروز کلمه روسی کالباس را برای نامیدن نوعی کنسرو گوشت نرم به کار می بریم که در لوله ای به قطر ۵-۶ سانتی متر یا بیشتر تهیه می شود. سوسیس هم نوعی کالباس باریک است که به صورت بند بند بسته شده است، ولی از لحاظ ترکیب مواد فرق زیادی با کالباس ندارد.

این طرز نگه داری گوشت از زمان باستان در چین و ترکستان (آسیای مرکزی) و ایران و آسیای صغیر و یونان و بسیاری از جاهای دیگر جهان مرسوم بوده است. در ایران این کنسرو گوشت به چند صورت رواج داشته است، و هر کدام نام خاص خود را داشته اند. در قرن های اخیر این کنسروها رفته رفته فراموش شده اند، ولی نام آن ها در ادبیات ما باقی مانده است؛ این نام ها عبارت اند از: قرمه، سُختو (سُغدی)، جهودانه، زُناج، مَبار یا مومبار، جگر آگند یا چَرغَند (پاته جگر) و کَذک. بهترین منبع اطلاع ما از این ها کتاب سفره کنزالاشتها سروده شاعر شوخ طبع مولانا بسحاق حلاج شیرازی معروف به شیخ اطعمه است، که در زمان حافظ زندگی می کرده و اشعار بسیار بانمکی به شکل نقیضه (پارودی) اشعار دیگران، به ویژه همشهریان خودش سعدی و حافظ، در باره انواع غذاها سروده است.

در این اشعار، که در سراسر ادبیات جهان نظیر ندارد، شیخ اطعمه بارها از سختو و مبار و زناج و غیره، که اشکال قدیم سوسیس و کالباس امروزی هستند، نام می برد و به شکل آن ها، و حتی به محتوا و کاربردشان در غذاها، اشاره می کند. البته لطف کلام شیخ در خارج از متن معلوم نمی شود؛

چند بیت زیر را به عنوان نمونه نقل می‌کنیم و خوانندگان با ذوق را به دیوان شیخ حواله می‌دهیم.

مارِ سُختو که چو او حلقه زند در بُنِ دیگ من بییچم به خود از آرزویش همچون مار
 *
 چون دنبه را ز صحبتِ سختو گزیر نیست آن به که کارِ دنبه به سختو رها کند
 *
 شمعِ سختو چون سراز جیبِ قدح بر می‌کُند گنبدِ گیپا به نورِ خود منور می‌کُند
 *
 خیالِ قامتِ زُنّاج می‌پزم دایم تو دستِ کوتاه من بین و آرزوی دراز
 *
 آن قامتِ بلند که زُنّاج برکشد کی دستِ کوتهم به میانش کمر شود
 *
 نوعروسِ نان‌گرش پهنانکوست شاهدِ زُنّاج را بالا خوش است
 *
 در حضرتِ سُختو و حدیثِ زُنّاج احوالِ مُبار راست می‌باید گفت
 *
 گفتم که ز بازار چه آرم گفتم زُنّاج اگر راست همی باید گفت

منظور از آوردن این ابیات یادآوری این نکته است که آنچه امروز ما به نام‌های روسی و فرانسوی و آلمانی و انگلیسی کالباس و سوسیس و فرانکفورتر و هات‌داگ و غیره می‌شناسیم در فرهنگ خود ما هم سابقهٔ دیرین دارد، و گرنه واقعیت این است که نام این غذاها همراه با شکلِ قدیم آن‌ها از یاد رفته است و زنده کردن آن‌ها نیازمند نوعی دمِ مسیحایی است که به نظر نمی‌رسد نگارنده از آن بهره‌ای داشته باشد.

کالباس در اشکال گوناگون آن به صورت صنعتی تولید می‌شود و به وسایل صنعتی نیاز دارد، ولی اصول این کار را می‌توان تشریح کرد. بر پایهٔ این اصول درست کردن نوعی کالباس یا سوسیس خانگی برای کسانی که اهل تفتن باشند و دقت و حوصلهٔ کافی هم به خرج دهند کاملاً عملی است.

کالباس و سوسیس از دونوع گوشت تازه یا خوابانده تهیه می‌شود. منظور از گوشت تازه روشن است؛ گوشت خوابانده گوشتی است که پیش از در آمدن به صورت کالباس از چند روز تا چند هفته در مایهٔ معینی خوابانده می‌شود تا عطر و طعم خاصی پیدا کند. این مایه مرکب است از نمک، سال‌پتر (← صفحه ۱۰۷۸)، که رنگ گوشت را سرخ نگه می‌دارد، ادویه، سبزی معطر و سیر.

مقدار نمک کالباس حدود یک قاشق در هر کیلو گوشت است، ولی طبعاً به میل سازنده می‌تواند کم یا زیاد شود. مقدار سال‌پتر برای هر کیلو گوشت از یک قاشق جای خوری بیشتر نیست. ادویه هم مرکب است از فلفل سیاه، جوزبویا و پوست جوز، یا چارادویه فرانسوی (← صفحه ۲۳۴). سبزی معطر اروپایی معمولاً اورگانو و رزماری و مانند این‌هاست؛ به جای آن‌ها می‌توان مخلوطی از سبزی‌های معطر ایرانی (مرزه، مرزنجوش، نعنا، ترخون، آویشن، کرفس کوهی و مانند این‌ها) به کار برد. مقدار سبزی اندک است، به طوری که عطر آن زیاد محسوس نباشد.

کالباس گوشت خوابانده را معمولاً دود می‌دهند و از چند هفته تا چند ماه در جای خشکی آویزان می‌کنند تا به اصطلاح «برسد». این کالباس فشرده و خشک است و به صورت ورقه‌های نازک بریده می‌شود.

کالباس گوشت تازه را ممکن است خام یا پخته برای فروش عرضه کنند. کالباس گوشت تازه خام در واقع گوشت چرخ کرده‌ای است که با اندکی نمک و ادویه و سبزی معطر مخلوط و در پوسته‌ای از روده چارپا فشرده شده است، و در همان پوسته هم کباب یا سرخ یا پخته می‌شود. در اروپا و امریکا این نوع کالباس غالباً در قصابی به فروش می‌رسد و قابل نگه داری نیست، یعنی مانند گوشت خام پس از خرید باید در ظرف یکی دو روز پخته و خورده شود. کالباس گوشت خام در ایران رواج نگرفته است.

کالباس گوشت تازه پخته همین نوع کالباس نرمی است که در جامعه ما هم تولید و مصرف می‌شود. این نوع کالباس را، اگر باز نشده باشد، در هوای سرد تا چند ماه می‌توان نگه داشت؛ کالباس بریده یا ورقه ورقه تا چند روز در یخچال می‌ماند. کالباس پخته را در بعضی موارد پیش از خوردن برای بار دوم آب‌پز یا کباب می‌کنند. نمونه این قسم کالباس همان چیززی است که ما آن را سوسیس می‌نامیم. آنچه در اروپا فرانکفورتر (frankfurter) و در امریکا هات داگ (hot dog) نامیده می‌شود و در خیابان‌های آن دو دیار خورنده فراوان دارد، نوعی سوسیس باریک و دراز است که آن را روی شعله آتش کباب یا در آب جوش داغ می‌کنند و با اندکی خردل لای نان سفید می‌گذارند.

ترکیب گوشت کالباس و مقدار چربی آن گوناگون است. چربی کالباس پخته نباید زیاد باشد، وگرنه در روند پختن چربی گوشت آب می‌شود و حجم گوشت پایین می‌آید. در بعضی از کالباس‌های اروپا و امریکا — به ویژه در کالباس خشک — گوشت اسب و قاطر و خر به کار می‌رود، که در جامعه ما مکروه شناخته می‌شود (البته این چارپایان برای همین منظور تولید و پروار می‌شوند)، ولی به حکم قانون باید نوع این گوشت‌ها و مقدار آن روی کالباس درج شود. لازم به گفتن نیست که در بیشتر کالباس‌های اروپا و امریکا چربی و گوشت خوک هم به کار می‌رود. بسیاری از کالباس‌های صنعتی و رایج از پرش‌های ارزان گوشت یا به اصطلاح «حواشی گوشت» تهیه می‌شود، ضایعات مرغ و سایر مواد پروتئینی هم در آن‌ها به کار می‌رود؛ ولی البته کالباس‌های

اعلائی هم هست که در آن‌ها چیزی جز گوشت بسیار خوب به کار نمی‌رود.

برای درست کردن کالباس تازه پخته گوشت را در چرخ هرکاره یا «یک دوسه» خمیر می‌کنند و نمک و سال‌پتر (← صفحه ۱۰۷۸) و ادویه — و گاهی سیر — به خمیر می‌زنند و آن را دست کم ۲۴ ساعت در یخچال می‌خوابانند. اگر خمیر سفت باشد، کمی آب جوشیده خنک اضافه می‌کنند، سپس خمیر را در پوسته‌ای (که ممکن است روده یا کاغذ سلفون یا نایلون باشد) می‌ریزند و محکم می‌بندند؛ آنگاه این پوسته پر شده را در دیگ آب می‌اندازند و روی آتش ملایم به جوش می‌آورند. هرگاه کالباس بالا آمد و شناور شد، آن را از آب درمی‌آورند و می‌گذارند خنک شود.

ژامبون خانگی



۱ کیلو	مغز ران گوساله
۱	پیاز، چار قاج
۱ دسته	چار سبزی *
۱ قاشق چ	سال پتر (← ۱۰۷۸)
۱ قاشق م	شکر
۱ بند انگشت	ریشه جوز
۵-۶ دانه	فلفل سیاه
۱ قاشق م	جوش شیرین
	نمک

* جعفری، کرفس، ترخون، مرزه.

نمک را با سال‌پتر و جوش شیرین و شکر مخلوط کنید و روی گوشت بمالید. ۱ بشقاب را وارونه در دیگ بگذارید و گوشت را روی آن بخوابانید. در دیگ را ببندید و ۴ تا ۵ روز در یخچال بگذارید؛ سپس بردارید، زیر آب سرد بشوید و با پارچه خشک کنید. گوشت را با پیاز و فلفل سیاه و ریشه جوز و چار سبزی در دیگ بگذارید، ۱ فنجان آب اضافه کنید، در دیگ را ببندید و ۳ تا ۴ ساعت روی آتش ملایم بپزید، سپس بردارید و بگذارید خنک شود. پیش از مصرف دست کم ۲ شبانه روز در یخچال بخوابانید.

سالامی خانگی



۱ کیلو گوشت گوساله، چرخ کرده

۱ پیاز کوچک، رندیده

۳-۴ پر سیر، کوبیده

۱ قاشق م فلفل سیاه، ساییده

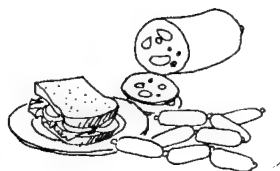
۱ قاشق م سال پتر (← ۱۰۷۸)

۱ قاشق م خردل

نمک

همه مواد را با سه چهارم پیمانه آب در بادیه بریزید و مخلوط کنید. ۱ ورقه آلومینیوم را سوراخ سوراخ کنید و در سینی بگذارید. مایه سلامی را لوله کنید و روی ورقه آلومینیوم بگذارید. روی آن را با پارچه بپوشانید و ۲۴ ساعت در یخچال بخوابانید. (منظور از سوراخ کردن ورقه آلومینیوم این است که خونابه گوشت در سینی جمع شود). سپس فر را روی ۱۸۰ درجه سانتی گراد داغ کنید و سلامی را ۱ ساعت روباز در فر بگذارید. بردارید و بگذارید خنک شود، سپس در یخچال بگذارید. پس از ۲۴ ساعت سلامی آماده است. «در آمریکا و اروپا اندکی «دود مایع» (← صفحه ۱۱۹۱) هم به مایه این سلامی اضافه می کنند تا سلامی دودی شود. تا آنجا که نگارنده می داند این اسانس در ایران پیدانمی شود، ولی اگر شما به دست آوردید، در به کار بردن آن تردید نکنید.





فصل نود و نهم: چند نمونه

درست کردن سوسیس و کالباس و پاته به صورتی که در بازار می بینیم البته یک کار حرفه ای است که به مواد و وسایل خاص این حرفه نیاز دارد، و چه بسا که خریدن آن به شکل آماده ارزان تر هم تمام می شود؛ اما هر کدام این ها یک شکل خانگی هم دارند که ممکن است برای اهل تفنن جالب توجه باشد. دستورهای این فصل مربوط است به استفاده از انواع سوسیس و کالباس موجود در بازار.

سوسیس آب پز



یک دیگچه آب را روی اجاق به جوش بیاورید، یک رشته سوسیس (برای هر نفر ۲-۳ سوسیس کوچک) با پوست در آب جوش بیندازید، بگذارید آب دوباره به جوش بیاید و دو سه جوش بزنند، سپس آتش را خاموش کنید، در دیگچه را ببندید و بگذارید ۵ دقیقه بماند؛ آنگاه سوسیس ها را از آب بیرون بیاورید، از هم جدا کنید و همراه با خردل و سس گوجه فرنگی (← صفحه ۵۸۸-۵۹۰) و نان سفید یا سیاه سر سفره بگذارید.

سوسیس کبابی



هر دانه سوسیس را با کارد ۲-۳ شکاف عرضی کوچک بدهید، سپس آن ها را در ظرف نسوزی در کشوی زیر شعله فر (گریل) بگذارید تا روی آن ها برشته شود. با قلم مو ۲-۳ بار سس باریکیو (← صفحه ۵۶۷-۵۷۰) روی سوسیس ها بمالید. با خردل و سس باریکیو و نان سفید یا سیاه داغ سر سفره ببرید.

◀ کشوی زیر شعله (یا گریل) کشوی است که زیر فر باز می شود و هر چیزی در آن بگذاریم از بالا آتش می بیند.

◀ می توانید سوسیس ها را به سیخ بکشید و روی شعله کباب کنید — هیچ فرقی نمی کند.

سوسیس و عدسی (آلمان)

اردور برای ۷-۸ نفر



نیم کیلو	سوسیس
۳-۲ پیمانه	عدسی (← ۱۴۰۷)
۱۰۰ گرم	کره

سوسیس را از روی دستور سوسیس آب پز (← صفحه ۱۴۲۴) آماده کنید. عدسی را در یک ظرف نسوز باز بریزید و سوسیس‌ها را روی آن بچینید. کره را آب کنید و روی سوسیس و عدسی بدهید. ظرف سوسیس و عدسی را ۱۰-۱۲ دقیقه در کشو زیر شعله فر (گریل) بگذارید تا روی سوسیس‌ها برشته شود. با خردل و نان سفید یا سیاه سر سفره ببرید. ◀ این اردور بسیار سیرکننده است و طبعاً آن را به عنوان غذای اصلی هم می‌توان خورد.

سوسیس و سیب تنوری (آلمان)

اردور برای ۵-۶ نفر



نیم کیلو	سوسیس
۴-۳	سیب سبز
۱۰۰ گرم	کره، آب کرده
سه چهارم پیمانه	شکر

سیب را با پوست هشت قاچ کنید و تخم بگیرید. روی هر سوسیس را با کارد ۲-۳ شکاف عرضی بدهید. قاچ‌های سیب را با سوسیس یک در میان به صورت ردیف یا خورشیدوار در ظرف نسوز بازی بچینید. شکر را روی سیب بپاشید و ظرف را ۱۰ دقیقه در فر ۲۲۰ درجه سانتی‌گراد بگذارید، سپس حرارت فر را تا ۱۸۰ درجه پایین بیاورید. کره را روی سوسیس و سیب بدهید و بگذارید ظرف سوسیس ۱۵ دقیقه دیگر در فر بماند. با نان سفید یا سیاه سر سفره ببرید.

پاته جگر مرغ (۱)



نیم کیلو	دل و جگر مرغ
۱ پیمانه	آب مرغ (← ۳۵۱)
۱ قاشق	پیاز، رنده شده
یک چهارم پیمانه	خامه
۳ پیمانه	شیر

تخم مرغ	۲
نیم پیمانه	آرد سفید
۱ قاشق چ	مرزنجوش یا آویشن خشک، کف مال
نصف قاشق چ	میخک و دارچین، ساییده
۱ قاشق چ	زنجبیل، ساییده
۱ قاشق چ	جوز بویا، ساییده
۱ قاشق چ	فلفل سیاه
۲ قاشق	کره
	نمک

▼ پاته دو فوا آگرا (pâté de foie gras، خمیر جگر پرواری) را در اروپا، به ویژه در فرانسه، با جگر غاز پرواری درست می‌کنند. برای پروار کردن غاز مواد خوراکی را با نوعی تلمبه در گلوئی او تزریق می‌کنند، به طوری که پس از چندی، بر اثر تغذیه اجباری، جگر غاز بسیار درشت و پر چربی می‌شود. در بعضی از کشورها این روش تغذیه را قانون منع کرده است.

در کشور ما قانونی برای منع تغذیه اجباری غاز وجود ندارد، ولی هنوز کسی هم به فکر این روش ناخوشایند تولید جگر غاز نیفتاده است. در عوض دل و جگر مرغ معمولی را می‌توان پس انداز کرد یا یک جا خرید. نمی‌توان گفت که این جگر با جگر غاز پرواری تفاوتی ندارد، ولی تفاوت آن‌ها وقتی محسوس می‌شود که هر دو را با هم بجشیم، و این کار اگر هم مقدور باشد لازم نیست.

دل و جگر را در شیر بخوابانید و یک شب در یخچال بگذارید (شیر تلخی جگر را می‌گیرد)؛ سپس با آب سرد بشویید، خشک کنید، روی تخته خرد کنید و رگ و پوست آن را بگیرید. سپس در مخلوط کن یا چرخ هرکاره بریزید و چند ثانیه بگردانید تا خمیر شود. آنگاه تخم مرغ و خامه و کره و آرد و پیاز و نمک و ادویه را اضافه کنید و بگردانید. با آب مرغ خمیر را شل کنید، آن قدر که از قاشق نریزد. اندکی نمک بزنید. خمیر را در یک یا دو کیسه نایلکس بریزید، هوای کیسه را خالی کنید و درش را ببیچانید و گره بزنید.

حدود ۲ لیتر آب را در یک دیگ به جوش بیاورید، کیسه را در آب جوش بگذارید و ۱۰-۱۵ دقیقه روی آتش ملایم بپزید (وقتی که کیسه از ته آب بالا آمد و شناور شد، پاته پخته است). بردارید و بگذارید خنک شود؛ سپس در یخچال نگه دارید.

پاته جگر را با برش‌های نان سفید یا بیسکویت شور روی میز اردور بگذارید، یا روی برش‌های کوچک نان یا بیسکویت به شکل کاناپه (← فرهنگ واژه‌ها و اصطلاح‌ها) در آورید.

◀ هردانه کاناپه را می‌توان با یک برگ گشنیز یا مغز پسته آرایش کرد.

◀ آب مرغی که به پاته می‌زنید باید غلیظ و لعاب‌دار باشد، به طوری که در یخچال ببندد.

◀ یکی دو قاشق مغز پسته نیم کوب هم در مرحله آخر — پیش از ریختن درکیسه — می توان به خمیر اضافه کرد.
 ▶ دل را لازم نیست از جگر جدا کنید؛ گاهی گوشت بال و گردن مرغ را هم اضافه می کنند.

پاته جگر مرغ (۲). (روش ساده تر)

اردور برای ۸ تا ۱۰ نفر



دل و جگر مرغ	نیم کیلو
گردن و بال مرغ	نیم کیلو
پیاز	۱
هویج	۱
گشنیز	۳-۴ شاخه
برگ کرفس	۱ شاخه
مرزنجوش یا آویشن، کف مال	۱ قاشق چ
کره، نرم	۱۵۰ گرم
فلفل سیاه	۱ قاشق چ
زنجبیل، ساییده	۱ قاشق چ
جوز بویا، ساییده	۱ قاشق چ
میخک و دارچین، ساییده	اندکی
نمک	

گردن و بال مرغ را با پیاز و هویج و برگ کرفس و گشنیز و مرزنجوش یا آویشن در یک لیتر آب و کمی نمک بار بگذارید و بپزید تا گوشت از استخوان جدا شود. آنگاه دل و جگر را اضافه کنید و ۱۰-۱۲ دقیقه دیگر بپزید.

آب مرغ را از صافی بگذرانید و نگه دارید. دل و جگر را روی تخته خرد کنید و پوست و رگ آن را بگیرید. استخوان بال و گردن را بگیرید. گوشت بال و گردن را با دل و جگر چرخ کنید، یا چند ثانیه در چرخ هرکاره بگردانید تا خمیر شود. خمیر را با کمی آب مرغ شل کنید و کره و ادویه و فلفل را اضافه کنید و هم بزنید. نمک آن را اندازه کنید و در یخچال بگذارید تا سرد شود.
 ▶ خمیر را کمی شل تر از آن که می خواهید بگیرید، چون در یخچال سفت می شود.

پاته جگر مرغ (۳). (یهودی، روسی)

اردور برای ۸-۱۰ نفر



نیم کیلو جگر مرغ

- ۱ پیاز، خرد کرده
 ۲ تخم مرغ سف، خرد کرده
 ۳ قاشق کره
 نمک و فلفل

▼ ممکن است اصل این اردور روسی باشد، چون غذایی است که مهاجران یهودی روس در امریکا درست می‌کنند و با نان سیاه می‌خورند.

کره را در تابه داغ کنید و جگر را ۵-۶ دقیقه در آن تفت بدهید، این قدر که میان آن سرخی نداشته باشد. سپس با قاشق سوراخ دار جگر را از تابه بردارید و پیاز را در کره تفت بدهید تا رنگ طلایی بگیرد.

جگر و پیاز و تخم مرغ را در یک بادیه بریزید، نمک و فلفل بپاشید و با چنگال خرد کنید تا خمیر کمابیش ناصافی به دست آید.

◀ این خمیر را با برش‌های کوچک نان سیاه یا سفید می‌توان به صورت کاناپه (← فرهنگ واژه‌ها و اصطلاح‌ها) درآورد، یا در ظرف جداگانه‌ای همراه با نان روی میز اردور گذاشت.

◀ کلیمی‌ها گاهی پوست مرغ را در کره سرخ می‌کنند، تا حدی که کاملاً خشک شود، روغن آن را روی حوله کاغذی می‌گیرند، سپس آن را کنار ظرف پاته می‌گذارند، یا با آن مخلوط می‌کنند.

پاته ساردین

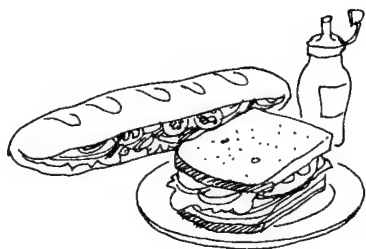
اردور برای ۵ - ۶ نفر



- ۳ قوطی کنسرو ساردین
 ۱ قاشق پیاز، رنده
 ۳ قاشق روغن زیتون
 نمک و فلفل

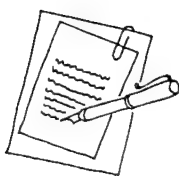
کنسرو ساردین را باز کنید و روغن آن را خالی کنید. ساردین‌ها را با روغن زیتون و پیاز در یک کاسه بریزید و نمک و فلفل بپاشید، سپس با چنگال له و مخلوط کنید.

◀ از این خمیر یا پاته می‌توانید کاناپه (← فرهنگ واژه‌ها و اصطلاح‌ها) درست کنید، یا آن را در ظرفی بریزید و با برش‌های نان یا بیسکویت شور روی میز اردور بگذارید.
 ◀ ظرف پاته را می‌توانید با شاخه‌های جعفری و نصفه‌های لیمو آرایش کنید.



بخش بیست و چهارم

ساندویچ



فصل صدم: تاریخچه ساندویچ

ساندویچ یا سَندویچ (Sandwich) نام محلی است در انگلستان. چنان که معروف است، یکی از اشراف این محل، به نام لرد ساندویچ (۱۷۱۸-۱۷۹۲)، به قدری در قماربازی افراط می‌کرده است که حاضر نمی‌شده برای خوردن شام و ناهار از پشت میز قمار بلند شود؛ آشپز جناب لرد ناچار غذای او را، هر چه بوده، لای دو برش نان در بشقاب سر میز می‌برده تا ایشان در ضمن بازی میل کند. از آن به بعد این نوع غذا را ساندویچ نامیده‌اند، و این ظاهراً نیک‌ترین نامی است که از یک نفر قمارباز برجا مانده است.

شکل اصلی ساندویچ را با برش‌های چارگوش نان سفید قالبی درست می‌کرده‌اند، و هنوز هم در اروپا و آمریکا این نوع ساندویچ مرسوم است. در ایران این شکل کمی تغییر کرده است، به این معنی که ساندویچ را تا چند سال پیش با نان خوش عطری به نام «نان بولکی» درست می‌کردند، که ظاهراً مهاجران روسی و ارمنی از سرزمین‌های خودشان آورده بودند. مواد لایه‌ای ساندویچ معمولاً عبارت بود از: کمی کره یا سس مایونز، کالباس یا سوسیس یا مرغ پخته، ورقه خیار شور، ورقه گوجه فرنگی، پیاز و جعفری ساطوری، و اندکی خردل و نمک و فلفل.

اخیراً نان بولکی جای خود را به نان فرانسوی یا «باگت» داده، ولی در مواد لایه‌ای ساندویچ، به جز افت کیفیت در بعضی موارد، تغییر مهمی پیش نیامده است. به نظر می‌رسد که در سال‌های اخیر ساندویچ گرم — مانند زبان و مغز و کتلت و کباب برگ و کباب کوبیده و رسیف — رایج‌تر شده است.

همبرگر هم که در واقع نوعی ساندویچ گرم است از آمریکا وارد شده. در عوض نگارنده شاهد بوده است که در بعضی از شهرهای آمریکای شمالی ساندویچی به نام پرشن برگر (Persianburger، برگر ایرانی) خورنده فراوان پیدا کرده است، که عبارت است از کباب کوبیده و پیاز و سبزی لای نان سفید.

ساندویچ به صورتی که ما امروز درست می‌کنیم البته سوغات فرنگ است؛ ولی این غذا در تاریخ و فرهنگ خود ما هم سابقه کهن دارد و نشانه‌های مهمی از آن به چشم می‌خورد. از جمله، چنان که در فصل آشپزی ایرانی اشاره شده است، جاحظ بصری، نویسنده عرب در قرن سوم هجری،

در کتاب اخلاق الملوک، که از روی یک کتاب ایرانی به زبان پهلوی به نام آیین نامک نوشته شده است، دربارهٔ آداب سفرهٔ پادشاهان ایران پیش از اسلام می‌گوید «در هنگام پیش آمدن حوادث سخت، مانند جنگ و امثال آن، خوان گستری در دربار موقوف می‌شد و بر خوان شاهنشاه جز نان و نمک و سرکه و سبزی چیزی نمی‌نهادند و خوالیگر [آشپز] در طبقی بزم آورد [لقمهٔ پیچیده یا ساندویچ] می‌آورد...» خود کلمهٔ «بزم آورد» هم، که سپس به زبان عربی رفته و به صورت «زماورد» درآمده است، نشان می‌دهد که در ایران، گذشته از زمان جنگ، دادن این غذا در مجلس بزم یا مهمانی هم رسم بوده است.



اما از آنجا که نان در میان مردم ایران، و در خاور میانه به طور کلی، همیشه به صورت ورقه‌ای از خمیر برشته بوده است که می‌توان آن را پیچید (نان فرنگی قابل پیچیدن نیست)، طبعاً شکل بزم آورد هم با ساندویچ امروزی تفاوت داشته است؛ به این معنی که مواد غذایی به جای آن که لای دو برش نان گذاشته شود، باید آن را به صورت یک لقمهٔ بزرگ لای یک ورقهٔ نان می‌پیچیده‌اند. ظاهراً از همین روست که بعدها نام دیگری هم روی بزم آورد گذاشته شده است، و آن «لقمهٔ قاضی» است. در توجیه این تسمیه چنین گفته‌اند که برای قاضی شهر، که باید تمام روز را صرف رسیدگی به دعاوی مردم می‌کرده و — مانند همان لرد ساندویچ — فرصت سر سفره نشستن را نداشته است، هنگام ناهار از اندرون خانه‌اش غذایش را به صورتی می‌آورده‌اند که او بتواند در دست بگیرد و در ضمن کار بخورد؛ و گرچه دیگران هم به هنگام ضرورت از این کار تقلید می‌کرده‌اند، نام این شکل غذا به نام قاضی به ثبت رسیده است. (در آذربایجان این بزم آورد پیچیده «بلکه» نامیده می‌شود.) از طرف دیگر، بعضی هم معتقدند که اسم این غذا «لقمهٔ غازی» بوده است، زیرا که غازی به معنای سرباز جنگی یا به اصطلاح امروز رزمنده است، و به این ترتیب «لقمهٔ غازی» غذایی است که سربازان با خود برمی‌داشته‌اند، یا در میدان جنگ میان آن‌ها تقسیم می‌شده است؛ و چنان که می‌بینیم، این توضیح با آنچه جاحظ بصری دربارهٔ رسم زمان جنگ در دربار پادشاهان ایران باستان می‌گوید راست در می‌آید.

به نظر نگارنده چیزی که در این باره مارا دچار تردید می‌کند این است که در فارس، به ویژه در دشتی و دشتستان، لقمهٔ قاضی یا غازی را «کادی» می‌نامند؛ ظاهر این کلمه فارسی است، ولی چون مخرج ضاد عربی به دال فارسی نزدیک است و قاف هم در لهجهٔ مردم آن صفحات غالباً کاف تلفظ می‌شود، می‌توان احتمال داد که صورت اصلی کلمه همان «لقمهٔ قاضی» بوده و در دهان مردم فارس به صورت «کادی» درآمده است؛ تا چند دههٔ پیش این مردم حتی «کادی کردن» را به معنای پیچیدن نان خالی یا پیچیدن یک چیز خوردنی لای نان به کار می‌بردند، و شاید هنوز هم به کار می‌برند. به هر صورت، شکی نمی‌توان داشت که پیش از لرد ساندویچ رسم درست کردن غذای مختصری که نیازی به سفره یا حتی بشقاب نداشته باشد در میان مردم ما جاری بوده است. البته

این به آن معنی نیست که «لقمه قاضی» یا «کادی» خاص سرزمین ما بوده است؛ مسلماً در میان اقوام دیگر چیزهایی کم یا بیش مانند ساندویچ وجود داشته است.

البته کادی مردم فارس یا لقمه قاضی جاهای دیگر معمولاً غذای مختصر و فقیرانه‌ای بوده است؛ اما اگر بخواهید بدانید که لای بزم آورد دربار پادشاهان ساسانی یا زماورد دربار خلفای عباسی چه چیزهایی گذاشته می‌شده، باید آنچه را از قول مسعودی، مورخ عرب در قرن چهارم هجری، در فصل آشپزی ایرانی آورده‌ایم در اینجا تکرار کنیم.

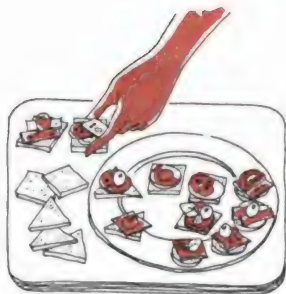
مسعودی، در کتاب مروج الذهب، که یکی از تاریخ‌های معتبر زبان عربی شناخته می‌شود، می‌نویسد که روزی یکی از خلفای دودمان عباسی به نام المستکفی بالله از درباریان خود می‌خواهد هرچه شعر درباره غذا می‌دانند برای او بخوانند، و یکی از درباریان شعری درباره زماورد (بزم آورد) می‌خواند، که در واقع چیزی جز ساندویچ نیست. ترجمه آن شعر این است:

«... دو پاره نان برگیر و روی یکی چند پاره گوشت مرغ بگذار و چند حبه مغزگردو و بادام را چپ و راست روی آن بچین؛ برش‌های پنیر و تخم مرغ پخته و دانه‌های زیتون را هم مانند چند نقطه اضافه کن و اندکی نمک بپاش؛ آنگاه نگاه کن تا چشم‌ت لذت ببرد، سپس پاره دوم نان را روی آن بگذار و گاز بزن تا آنچه را ساخته‌ای ویران کنی.»

درست کردن ساندویچ به شیوه امروزی در واقع نیازی به دستور ندارد؛ لای یک تکه نان باگت را که بشکافید و همان موادی را که گفته شد لای آن بگذارید، همان ساندویچ معروف است. ساندویچ کره و پنیر یا کره و تخم مرغ سفت هم البته جای خود دارد. اما علاوه بر این‌ها، نوعی ساندویچ هم در اروپای مرکزی و شرقی، به ویژه اتریش، با برش چارگوش نان سفید یا سیاه یا نان پومپرنیکل (← صفحه ۱۷۴۵) رایج است، که روی آن را نمی‌پوشانند و به نام ساندویچ روباز شناخته می‌شود. ساندویچ روباز را هم البته با هر نوع ماده غذایی ماکولی می‌توان درست کرد؛ آنچه در فصل بعد می‌آید چند نمونه بیش نیست. دادن اندازه‌های مواد این دستورها هم لازم نیست؛ هرکس مختصر ذوقی داشته باشد — و شکی نیست که شخص شما این مختصر ذوق را دارید — می‌تواند مقدار مواد ساندویچ خود را اندکی کم یا زیاد کند؛ نتیجه در هر حال خوردنی خواهد بود.

نکته‌ای که شاید یادآوری آن بد نباشد این است که بسیاری از این ساندویچ‌ها را می‌توان از غذاهای باقی‌مانده از روزهای پیش درست کرد؛ به این ترتیب ساندویچ را می‌توان به صورت وسیله‌ی بازیابی مواد خوراکی درآورد. ساندویچ روباز را می‌توان در پذیرایی عصرانه یا شام مختصر صرف کرد.

هر نوع نانی را که بتوانیم به صورت چارگوش یا سه‌گوش کوچک — به اندازه کف دست یا کوچک‌تر — بپزیم، می‌توان برای درست کردن ساندویچ روباز به کار برد.



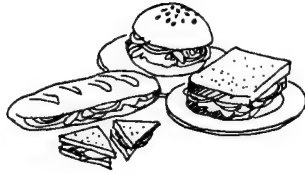
در فصل سس (← صفحه ۵۶۱-۵۹۸) به انواع سس سفید و قرمز و انواع کره نگاه کنید؛ بیشتر این‌ها را می‌توان درست کردن ساندویچ به کار برد.

هر نوع ماده خورده‌نی خوش‌رنگی را می‌توان برای آرایش ساندویچ به کار برد؛ رایج‌ترین این مواد عبارت‌اند از: برگ سبزی یا سبزی ساطوری (نعنا، ریحان، ترخون، شاهی، مرزه،

جعفری، گشنیز، شوید، ...)، فلفل سبز و قرمز تازه یا شور یا ترشی، فلفل دلمه‌ای سبز یا قرمز، جوانه ماش، برگ دل کرفس، برگ دل کاهو، نخود سبز، حلقه پیاز (سفید یا بنفش)، پیاز داغ، سیر داغ، فلفل داغ، برش لیمو، زیتون سبز یا سیاه، هویج (حلقه حلقه یا ورقه ورقه)، مغز بادام (یا پوست یا پوست گرفته)، مغز گردو (تازه پوست گرفته، یا خشک، یا خیسانده پوست گرفته)، بادام زمینی، مغز پسته، ورقه قارچ، پیاز ترشی، تربچه، لبو.

نکته آخر این که درست کردن ساندویچ هیچ قاعده ثابتی ندارد؛ جای مواد ساندویچ، به ویژه آرایش آن‌ها را می‌توان مدام بر حسب ذوق شخصی عوض کرد.





فصل صدم و یکم: ساندویچ‌های جور واجور

ساندویچ اساساً غذای سرد است، و حسن سرد بودن آن هم در این است که در ظرف چند ساعت تغییر نمی‌کند، و به همین جهت می‌توان آن را در مسافرت یا گردش یا برای ناهار سرکار به همراه برد. ولی البته بسیاری از مواد ساندویچ سرد را می‌توان گرم کرد، و در این صورت ساندویچ بهتر است هر چه زودتر خورده شود.

ساندویچ پنیر تازه و پیازچه



پنیر تازه • کره، نرم
پیازچه، ساطوری • نان
نمک و فلفل

پنیر را با چنگال خرد کنید و با کمی کره مخلوط کنید. روی هر برش نان ۲-۳ فندق از مخلوط بمالید و کمی پیازچه روی آن بگذارید. پیازچه را کمی روی ساندویچ فشار بدهید تا نریزد. اندکی نمک و فلفل بپاشید.

ساندویچ پنیر و خامه و تربچه



پنیر سفید • خامه یا سرشیر
تربچه، ورقه ورقه • نان
نمک و فلفل

پنیر را با چنگال خرد کنید و با خامه یا سرشیر مخلوط کنید. بر روی هر برش نان ۲-۳ فندق از مخلوط بمالید، اندکی نمک و فلفل بپاشید و ۲-۳ برش تربچه روی آن بگذارید.

◀ ساندویچ پنیر و خامه و خیار: به جای تربچه، ورقه خیار به کار برید.

ساندویچ پنیر دودی و گوجه فرنگی



پنیر دودی * • گوجه فرنگی، ورقه ورقه

جعفری یا گشنیز، ساطوری • نان

نمک و فلفل

* پنیر دودی اخیراً در بازار ماعرضه شده است؛ به جای آن هر پنیر دیگری می‌توان به کار برد.

۳-۲ فندق پنیر روی هر برش نان بمالید، ۱ ورقه گوجه فرنگی روی آن بگذارید، اندکی نمک و فلفل بزنید و کمی سبزی ساطوری روی آن بپاشید.

ساندویچ تخم مرغ و خیار



تخم مرغ سفت، ورقه ورقه • خیار، پوست گرفته، ورقه ورقه

زیتون سبز یا سیاه • کره، نرم • نان

نمک و فلفل

روی هر برش نان کمی کره بمالید، ۱-۲ برش تخم مرغ و ۱-۲ برش خیار روی آن بگذارید، نمک و فلفل بپاشید و با ۱-۲ دانه زیتون آرایش کنید.

◀ ساندویچ تخم مرغ و پیاز ترشی: به جای خیار، ورقه پیاز ترشی و به جای زیتون، جعفری ساطوری به کار برید.

ساندویچ مرغ و مایونز



مرغ پخته، ساطوری • سس مایونز یا سس سفید (۶۰۰ یا ۵۷۸)

جعفری یا گشنیز، ساطوری • فلفل قرمز، ساییده

خیارشور، ساطوری • نان

نمک و فلفل

مرغ و خیارشور را با سس و اندکی نمک و فلفل مخلوط کنید و روی هر برش نان ۱ قاشق از این مخلوط بگذارید. اندکی فلفل قرمز بپاشید و با سبزی ساطوری آرایش کنید.

ساندویچ ماهی تن



کنسرو ماهی تن، یخچالی • پیاز، حلقه حلقه
سس مایونز (← ۶۰۰) • جعفری یا گشنیز، ساطوری • نان

قوطی کنسرو ماهی را باز و روغن آن را خالی کنید. ماهی را با چنگال خرد و با مایونز مخلوط کنید. روی هر برش نان ۱ قاشق از این مخلوط و چند حلقه پیاز بگذارید و با سبزی آرایش کنید.

ساندویچ ساردین



کنسرو ساردین، یخچالی
سس مایونز یا سس فلفل قرمز (← ۶۰۰ یا ۵۸۱)
جعفری یا گشنیز، ساطوری • نان
نمک و فلفل

قوطی ساردین را باز و روغن آن را خالی کنید. روی هر برش نان ۱ ساردین بگذارید، ۱ قاشق مربا خوری سس بریزید، اندکی نمک و فلفل بپاشید و با سبزی ساطوری آرایش کنید.

ساندویچ میگو



میگوی آب پز (← ۳۰۳) • سس فلفل قرمز (← ۵۸۱-۵۸۵)
پیازچه یا فلفل سبز، ساطوری • نان
نمک و فلفل

روی هر برش نان ۱ میگو بگذارید، ۱ قاشق مربا خوری سس بریزید، نمک و فلفل بپاشید و با پیازچه یا فلفل سبز آرایش کنید.

ساندویچ کره و خیار



کره، نرم • خیار، ورقه ورقه • نان
نمک و فلفل

روی هر برش نان کمی کره بمالید، چند ورقه خیار بگذارید و نمک و فلفل بپاشید.

ساندویچ پنیر و گردو



پنیر سفید • نان

مغز گردو

روی هر برش نان ۱ برش پنیر و ۱ نیمه مغز گردو بگذارید.
◀ مغز گردو را می‌توانید یک شب در آب بخیسانید و پوست بگیرید.

ساندویچ کالباس



کالباس • گوجه فرنگی یا خیار شور (یا هر دو)، ورقه ورقه

جعفری یا گشنیز، ساطوری

خردل • کره، نرم • نان

نمک و فلفل

روی هر برش نان کمی کره بمالید، ۱ برش کالباس و ۱ ورقه گوجه فرنگی یا خیار شور بگذارید، اندکی خردل بمالید، نمک و فلفل بپاشید و با سبزی ساطوری آرایش کنید.
◀ ساندویچ ژامبون مرغ: به جای کالباس ژامبون مرغ به کار برید.
◀ ساندویچ ژامبون گاو: به جای کالباس ژامبون گاو به کار برید.

ساندویچ مهیاوه



مهیاوه (← ۷۶۳) • کره

نان

روی هر برش نان با کارد کمی کره نرم بمالید، سپس ۱ قاشق مرباخوری مهیاوه بگذارید و پهن کنید.

ساندویچ گوجه فرنگی



گوجه فرنگی، ورقه ورقه

جعفری یا گشنیز، ساطوری

خردل • کره • نان

نمک و فلفل

روی هر برش نان کمی کره بمالید، ۱ برش گوجه فرنگی بگذارید، اندکی خردل بمالید، نمک و فلفل بپاشید و با سبزی ساطوری آرایش کنید.

ساندویچ ماهی



ماهی، سرخ کرده یا تنوری • سس سفید (← ۵۷۸)

جعفری یا گشنیز، ساطوری • نان

نمک و فلفل

ماهی را با چنگال خرد و با سس سفید مخلوط کنید. روی هر برش نان ۱ قاشق از این مخلوط بگذارید، نمک و فلفل بپاشید و با سبزی ساطوری مخلوط کنید.

ساندویچ زبان (۱)



زبان، پخته، ورقه ورقه، سرد • سس مایونز (← ۶۰۰)

گوجه فرنگی، ورقه ورقه • کاهوی پیچ، ساطوری • نان

نمک و فلفل

روی هر برش نان ۱-۲ برش زبان و ۱-۲ ورقه گوجه فرنگی بگذارید، ۱-۲ قاشق سس بریزید، نمک و فلفل بپاشید و با کاهوی ساطوری آرایش کنید.

ساندویچ زبان (۲)



زبان، پخته، ورقه ورقه، داغ

سس گوجه فرنگی یا سس قارچ (← ۵۸۵)

جعفری یا گشنیز، ساطوری • نان

نمک و فلفل

روی هر برش نان ۱-۲ برش زبان، ۱-۲ قاشق سس بریزید، نمک و فلفل بپاشید و با سبزی ساطوری آرایش کنید.

کلاب ساندویچ



◀ کلاب ساندویچ (club sandwich، یا ساندویچ باشگاهی) نوعی ساندویچ است که با برش‌های چارگوش نان سفید برشته (تُست) در دو سه لایه درست می‌کنند و در هر لایه ورقه‌های رسیف،



مرغ پخته، ژامبون یا کالباس همراه با برگ کاهو و گوجه فرنگی می‌گذارند. روی نان کمی کره نرم و روی گوشت کمی سس مایونز و خردل می‌مالند. ساندویچ چارگوش را معمولاً با کارد به شکل ۲ سه‌گوش یا ۴ چارگوش کوچک می‌برند و در بشقاب می‌گذارند.

ساندویچ مرغ



مرغ پخته، ساطوری • سس سفید یا قورمز (← ۵۷۸-۵۹۴)

جعفری یا گشنیز، ساطوری

خردل • کره، نرم • نان

نمک و فلفل

مرغ را با سس مخلوط کنید. روی هر برش نان کمی کره و خردل بمالید، ۱ قاشق از مخلوط روی آن بگذارید، نمک و فلفل بپاشید و با سبزی ساطوری آرایش کنید.

ساندویچ فسنگان



خورش فسنگان (← ۸۷۴)

جعفری یا گشنیز، ساطوری

نان

روی هر برش نان ۱ قاشق از مایه فسنگان بریزید و با سبزی ساطوری آرایش کنید.

ساندویچ ژيگو



ژيگو، ورقه ورقه

سس گوجه فرنگی (← ۵۸۸-۵۹۰)

جعفری یا گشنیز یا فلفل سبز، ساطوری • نان سفید

نمک و فلفل

ورقه های ژيگورا روی نان بچینید، سس گوجه فرنگی روی ژيگو بمالید و سبزی را روی آن پاشید. نمک و فلفل بزنید و یک ورقه دیگر نان روی آن بگذارید.

ساندویچ استیک



استیک، سرخ کرده، داغ

سس گوجه فرنگی (← ۵۸۸-۵۹۰)

جعفری یا گشنیز یا فلفل سبز، ساطوری

خردل • نان سفید

نمک و فلفل

از روی دستور ساندویچ ژيگو (← بالا) درست کنید، جز این که به جای ورقه ژيگو استیک داغ به کار می برید و روی استیک اندکی خردل می مالید.

ساندویچ استیک با سس تاتار (فرانسه)



۲۵۰ گرم فیله گوساله، ۲ پارچه کرده

۴ قاشق مایونز تاتار (← ۶۰۱)

۲ نان همبرگر، دو نیم کرده

روغن • نمک و فلفل

گوشت را روی تخته بگذارید و بکوبید تا هر پارچه آن کمی بزرگ تر از دایره نان همبرگر بشود. روی گوشت فلفل پاشید و کمی روغن بمالید، سپس لای شبکه سیمی هر روی آن را ۱-۲ دقیقه یا کمی بیشتر روی شعله آتش بگیرید. بردارید و اندکی نمک پاشید. روی هر نیمه نان ۱ قاشق سس تاتار بمالید و هر تکه استیک را لای دو نیمه نان بگذارید. داغ

به دست خورنده بدهید. (می‌توانید نان را هم قبلاً چند لحظه در فر بگذارید تا داغ و کمی برشته شود.)
 « استیک را با اندکی روغن در تابه هم می‌توان سرخ کرد.

ساندویچ رسیف



رسیف، ورقه ورقه
 گوجه فرنگی، ورقه ورقه
 جعفری یا فلفل سبز، ساطوری
 خردل • نان سفید
 نمک و فلفل

روی هر برش نان ۱-۲ ورقه رسیف و ۱-۲ ورقه گوجه فرنگی بگذارید، ۱ قاشق چای خوری خردل بمالید، نمک و فلفل بپاشید، و با جعفری یا فلفل سبز ساطوری آرایش کنید.

ساندویچ کتلت



کتلت، داغ • پیاز، حلقه حلقه
 گوجه فرنگی، ورقه ورقه
 کاهو، ساطوری • نان سفید
 نمک و فلفل

کتلت را لای نان بگذارید، روی آن چند ورقه گوجه فرنگی و چند حلقه پیاز بچینید، مقداری کاهو بریزید و نمک و فلفل بپاشید.

ساندویچ مغز



مغز، پخته، سرد • گوجه فرنگی، ورقه ورقه
 جعفری، ساطوری • خردل
 نان سفید • گرد نان • روغن
 نمک و فلفل

مغز پخته سرد را با کارد به صورت چند ورقه بئزید، در گرد نان بزنید و در روغن سرخ کنید

تأطلائی شود. ساندویچ را از روی دستور ساندویچ رسیف (← صفحه ۱۴۴۲) درست کنید، جز این که به جای رسیف مغز سرخ کرده داغ به کار می‌برید.

ساندویچ کباب کوبیده



کباب کوبیده، داغ • پیاز، حلقه حلقه
ریحان، برگ برگ • فلفل سبز، کبابی
نان سنگک

کباب کوبیده را لای نان بگذارید، روی آن چند حلقه پیاز، چند برگ ریحان و چند دانه فلفل سبز بگذارید و پیچید.

ساندویچ اختیاری



کالباس یا ژامبون • ورقه گوجه فرنگی • ورقه خیارشور
جعفری و پیاز، ساطوری • نان سفید بولکی
کره • خردل • نمک و فلفل

▼ در زمان باستان، یعنی سی چهل سال پیش، در خیابان لاله‌زار نو تهران یک اغذیه فروشی به نام اختیاری وجود داشت که ساندویچش معروف بود. دستور آن برای ثبت در تاریخ در زیر می‌آید.

نان را با کارد بشکافید و لای آن کره بمالید. کالباس یا ژامبون را با چند ورقه گوجه فرنگی و خیارشور اضافه کنید. جعفری و پیاز بریزید. خردل بمالید و نمک و فلفل بپاشید.
« ساندویچ مغز: به جای کالباس مغز پخته به کار برید.
« ساندویچ تخم مرغ: به جای کالباس ورقه تخم مرغ سفت به کار برید.

همبرگر



همبرگر، که در اوایل قرن در امریکا همبرگراستیک (کباب هامبورگی) نامیده می‌شد، گویا از بندر هامبورگ آلمان در آمده است، ولی چنان که می‌دانیم امریکا را تسخیر کرده و حالا در صد تسخیر باقی جهان است. مایه این کباب مانند همان کباب کوبیده خودمان است، بنابراین راز توفیق همبرگر را باید در صورت ظاهر و کیفیت عرضه کردن آن پیدا کرد.

مایهٔ گوشتی و اجزا و سس ساندویچ همبرگر بسیار متنوع است، ولی نان آن همیشه یک جور است و برای همبرگر خانگی هم معمولاً آماده خرید می‌شود، اگرچه درست کردن آن در خانه هم دشوار نیست.

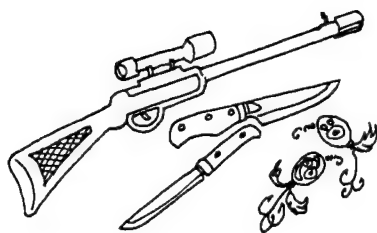
شکل رایج همبرگر گوشت گوسالهٔ خالص (چرخ کرده، بی چربی یا کم چربی) است، که آن را در قالب گرد به کلفتی ۱ تا ۲ سانتی متر شکل می‌دهند. به همبرگر خانگی گاهی اجزایی اضافه می‌کنند، مانند کمی پیاز رندیده یا آب پیاز یا سبزی ساطوری (جعفری، نعنا و ترخون، پیازچه، تره)، گرد نان (خیسانده در شیر یا آب قلم)، هویج رندیده، و سیب زمینی پخته و رندیده (که همبرگر را تبدیل به نوعی کتلت می‌کند). مقدار این اجزا نباید از یک سوم حجم گوشت بیشتر باشد، وگرنه مزهٔ گوشت را می‌پوشاند.

مایهٔ همبرگر را نباید چنگ زد و مالش داد؛ کافیست آن را با چنگال زیر و رو کنید و به قالب بزنید. نمک همبرگر را پس از آتش دادن روی آن می‌باشند.

همبرگر را روی آتش مستقیم (شبکهٔ آهنی روی آتش زغال یا شعلهٔ گاز) یا در تابهٔ آتش می‌دهند. همبرگر تابه‌ای امروز رایج‌تر است. تابهٔ همبرگر مانند تابهٔ استیک است (← صفحهٔ ۱۷۹) و باید از پیش داغ شود، ولی نه آن قدر که گوشت به محض تماس به تابه بچسبد. آتش زیر تابه باید ملایم باشد. معمولاً در تابه روغن نمی‌ریزند، مگر آن که گوشت همبرگر مطلقاً بی چربی باشد؛ در آن صورت تابه را فقط چرب می‌کنند. روی همبرگر پس از آن که در تابه انداخته شد نباید با کاردک فشار داد. برای روی اول همبرگر ۴ دقیقه و برای روی دوم آن ۳ دقیقه آتش کافی است. پس از برداشتن همبرگر کف تابه را باید با کاردک بتراشید تا ریزه‌های گوشت سوخته به همبرگر بعدی نچسبد.

انواع مواد را می‌توان لای ساندویچ همبرگر گذاشت، به ویژه برگ کاهو (ورقه ورقه یا رشته رشته)، ورقهٔ گوجه فرنگی، حلقهٔ پیاز (خام یا سرخ کرده)، خیار شور، کلم شور (سفید یا قرمز)، ورقهٔ پنیر (خام یا ذوب شده روی همبرگر)، سالاد کاهو با سس مایونز و سرانجام تخم مرغ نیمرو یا ورقهٔ تخم مرغ سفت. نوعی سس گوجه فرنگی یا کچاپ (← صفحهٔ ۵۸۹) یا مایونز هم روی همهٔ این‌ها می‌ریزند.





بخش بیست و پنجم

شکار



فصل صد و دوم: گوشت شکار

یکی از طلحک پرسید کُلتنگ را چه گونه کباب کنند، گفت اول تو بگیر.

— عبید زاکانی

شکار — اگر گرفته شود — ممکن است چرنده یا پرنده یا ماهی باشد. بعضی از شکارچیان فقط شکار کردن این جانوران را دوست می‌دارند و به خوردن گوشت آن‌ها علاقه‌ای نشان نمی‌دهند. از لحاظ بعضی دیگر، شکار جانوری که گوشتش خوردنی نیست، یا شکارچی به آن نیازی ندارد، عمل غیر اخلاقی محسوب می‌شود. در هر صورت، در آماده کردن گوشت شکار برای پخت و پز چند نکته را باید رعایت کرد تا بهترین نتیجه از آن گرفته شود. در زیر به این نکات اشاره می‌کنیم.

رساندن گوشت شکار



در شاهنامه می‌خوانیم که رستم گوری را شکار می‌کند، سپس آن را به سرتیری می‌زند و پس از کباب کردن می‌خورد. فردوسی به ما نمی‌گوید که میان زدن گور و کباب کردن آن چه مدتی می‌گذرد؛ اما رستم دستان، که شکارچی کهنه‌کاری است، مسلماً می‌داند که گوشت شکار نارس سفت و بی‌مزه است و لطافت و مزه آن وقتی ظاهر می‌شود که لاشه شکار را مدتی آویزان کنیم تا گوشت آن برسد.

گاهی در نشریات ایرانی مربوط به شکار می‌خوانیم که گوشت شکار را هرچه زودتر باید مصرف کرد یا در یخ بند گذاشت تا تازه بماند. واقعیت این است که نگارنده در این زمینه تجربه‌ای ندارد، ولی این خلاف آن چیزی است که در مطبوعات تخصصی غربی در باره گوشت شکار و طرز آماده کردن آن برای پخت و پز می‌خوانیم. در این مطبوعات همیشه رساندن گوشت شکار پیش از مصرف کردن آن توصیه می‌شود. مدت زمان لازم برای این کار به جوانی یا پیری شکار و گرمی و خنکی هوای محیط بستگی دارد؛ هرچه شکار جوان‌تر و هوا گرم‌تر باشد، مدت آویزان کردن کوتاه‌تر خواهد بود. به طور متوسط، مراجع معتبر ۷-۱۰ روز را توصیه می‌کنند. هستند کسانی که این مدت را به ۱۳-۱۴ روز می‌رسانند و معتقدند که بوی شکار رسیده مانند پنیر فرنگی

هرچه تندتر باشد بهتر است؛ ولی کارشناسان هشدار می‌دهند که در این موارد خطر فساد و مسمومیت غذایی وجود دارد.

گوشت شکار بو و مزه خاصی دارد که برای بسیاری از مردم خوشایند نیست. برای برطرف کردن این بو و مزه گوشت را به مدت چند ساعت تا یک شب در آب سردی که کمی سرکه در آن ریخته باشند می‌خیسانند و آب آن را چند بار عوض می‌کنند، سپس گوشت را از آب در می‌آورند، نمک و فلفل و ادویه یا سبزی معطر خشک (مانند آویشن، ترخون، مرزنجوش و مرزه) می‌پاشند و چند ساعت دیگر می‌خوابانند. گاهی لازم است که مدت خواباندن به ۲-۳ روز برسد. در مورد پرندگان هم روند رساندن گوشت مرسوم است، ولی مدت آن ۵-۶ روز بیشتر نیست. نشانه رسیده بودن پرنده این است که پرهای سینه پرنده به آسانی کنده می‌شود. ماهی البته نیازی به رساندن ندارد و هرچه زودتر مصرف شود بهتر است.

جای آویزان کردن لاشه شکار باید خشک و خنک و هواگیر و خالی از پشه و مگس و



سایر جانوران باشد. لاشه چارپا را باید از پا و لاشه پرنده را از سر آویزان کنیم، به طوری که با دیوار یا چیز دیگری در تماس نباشد و گربه هم بهتر است به آن دسترسی پیدا نکند. شکم لاشه را باید شکافت و اندرون آن را خالی کرد. توی شکم را باید با علف خشک یا روزنامه پاک کرد ولی شستن آن صلاح نیست، چون وجود آب به فعال شدن باکتری‌ها و شروع روند فساد کمک می‌کند. زیر لاشه باید چند لا روزنامه فرش کنیم تا اگر خونابه‌ای از آن چکید زمین آلوده نشود.

اگر لاشه شکار را از کسی یا جایی می‌خریم، باید از فروشنده بپرسیم که چند روز از شکار آن گذشته است. فروشندگان غالباً تازگی را نشانه مرغوبیت کالای خود می‌دانند؛ به این دلیل ممکن است لاشه رسیده را به عنوان تازه به ما بفروشند، و روشن است که آویزان کردن شکار رسیده بیش از ۱-۲ روز صلاح نیست.

پس از گذشتن مدت «رساندن» لاشه شکار، روش پوست کندن یا پر کندن و پاک کردن آن کامبیش همان است که در مورد حیوان ذبح شده عمل می‌شود.

خرد کردن شکار



خرد کردن شکار کوچک یا پرنده کار مشکلی نیست، ولی شکار بزرگ را باید به دست قصاب

سپرد، یا به دست کسی که سر رشته این کار را داشته باشد؛ وگرنه با برش نادرست ممکن است بهترین قسمت‌های گوشت ضایع شود. تقسیم‌بندی لاشه به همان صورت تقسیم‌بندی لاشهٔ گاو و گوسفند است: ابتدا هر لاشه را دو شقه و سپس ران و دست و سینه و گردن و غیره را از شقه برمی‌دارند. راستهٔ شکار را معمولاً با استخوان حلقه حلقه می‌برند و به صورت «کتلت دسته‌دار» در می‌آورند. این برش‌ها را آشپز می‌تواند با کارد تیز استخوان بگیرد و برای پخت و پز آماده کند. تیر پشت شکار را گاهی درسته در می‌آورند و برای کباب کردن روی آتش باز به تیر می‌کشند. برای تنوری کردن، بهترین قسمت‌های شکار زین و سینه و سردست است، که با استخوان در فر گذاشته می‌شود.

برش‌های گوشت شکار را با بسته‌بندی خوب می‌توان تا یک سال یا بیشترک در یخ‌بند نگه داشت. علت عمر طولانی گوشت شکار در یخ‌بند این است که این گوشت تقریباً بی‌چربی است، و چربی چیزی است که زود رو به فساد می‌گذارد و مزهٔ گوشت را خراب می‌کند.

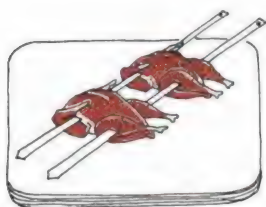
آماده کردن گوشت شکار



گوشت شکار را همیشه به ساده‌ترین صورت‌ها برای خوردن آماده می‌کنند، که عبارت‌اند از کباب، تنوری، تاس‌کباب و خورش. گوشت سفت یا پیر را بهتر است پیش از پختن یک شب در محلول آب و سرکه بخوابانیم؛ این کار گوشت را قدری ترد می‌کند و بوی ناخوش آن را هم می‌گیرد. نسبت سرکه به آب باید ۱-۲ قاشق در هر لیتر باشد.

خواباندن گوشت کبابی در مخلوطی از سرکه یا آب لیموی تازه و روغن هم معمول است. به این مخلوط می‌توان اندکی فلفل تازه ساب اضافه کرد، ولی نمک را باید پس از کباب کردن روی گوشت پاشید.

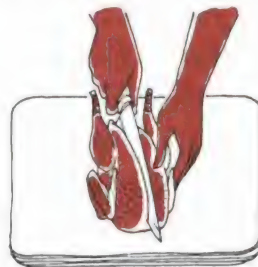
کباب: برای کباب باید پرندهٔ جوان و نازک گوشت را انتخاب کرد. پرندهٔ درشت را، بر حسب اندازه، باید ۲ شقه، ۴ پارچه یا ۸ پارچه کرد. پرندهٔ کوچک را می‌توان درسته به یک یا دو سیخ



پرندهٔ کوچک را درسته به دو سیخ بکشید.



... سپس هر شقه را ۲ پارچه کنید.



پرنده درشت را ۲ شقه کنید...

کشید. در هر صورت باید دانست که گوشت شکار همیشه کم چربی است و بهتر است پیش از آتش دادن کباب روی آن کمی کره آب کرده بمالیم. مدت آتش باید به اندازه‌ای باشد که خون گوشت گرفته شود، ولی البته آتش زیاد گوشت را خشک می‌کند. در یک کلام، کباب پرنده باید مغز پخت و آب‌دار باشد.

تنوری: برای تنوری کردن هم باید پرنده جوان و زودپز را انتخاب کرد، ولی اندازه این هرچه درشت‌تر باشد بهتر است. پرنده پاک کرده و شسته و خشک کرده را نمک و فلفل بپاشید و نیم ساعت بخوابانید. پیش از گذاشتن در فر پرنده را با کمی کره آب کرده چرب کنید و ۲-۳ فندق کره نرم هم توی شکم آن بمالید. هنگام پختن در فر، از آب و روغنی که در ظرف فر جمع می‌شود با قاشق یا آب‌دزدک بردارید و روی پرنده بدهید. اگر این مایه کافی نباشد، کمی کره آب کرده برای این کار آماده کنید.

اگر بخواهید رویه پرنده برشته و طلایی بشود، ۱۰-۱۵ دقیقه پیش از پایان پخت پرنده را بردارید، کمی آرد روی آن بپاشید و باز در فر بگذارید. پرنده تنوری هم نباید در فر خشک بشود.

تاس کباب و خورش: پرنده پا به سن، یا پرنده‌ای که سنش را بروز نمی‌دهد، بهتر است به صورت تاس کباب یا خورش پخته شود تا گوشت آن به اندازه کافی نرم از آب درآید. برای این کار باید اول پرنده را خرد کنیم، بشویم و خشک کنیم؛ سپس هرپاره‌ای را در مخلوطی از آرد و اندکی نمک و فلفل بغلتانیم و در روغن یا کره تفت بدهیم تا طلایی شود. این پاره‌های سرخ شده را می‌توان با پیاز به صورت تاس کباب یا با پیاز و تره‌بار به صورت خورش بار گذاشت.





فصل صد و سوم: چند نمونه پخت و پز شکار

گوشت شکار هم کم و بیش مانند گوشت جانوران اهلی است، با این تفاوت که گاهی بو و مزه آن با خواباندن در مایه‌های معینی کمی فرق می‌کند، و نیز قدری سفت‌تر است. از این جهت گوشت شکار پیش از پخت و پز باید پرورانده شود تا بوی زهم و سفتی آن از میان برود. در فصل گذشته طرز پروراندن گوشت شکار را توضیح دادیم؛ در این فصل دستور چند نمونه کباب و خوراک این گوشت را می‌آوریم.

گوشت شکار را به سه نوع اساسی چرنده و پرنده و ماهی رودخانه تقسیم می‌کنیم و شیوه پروراندن و پخت و پز آن‌ها را در قسمت‌های جداگانه شرح خواهیم داد.

چرنده



منظور از چرنندگان چارپایان قابل خوردنی هستند که در طبیعت به طور وحشی زندگی می‌کنند و گیاهان خودروی دشت و کوهستان را می‌چرند، مانند قوچ، گل، آهو، و گوزن. چنان که می‌دانیم، بر اثر شکار بی‌حد و حساب این جانوران در گذشته، امروز نسل همه آن‌ها در خطر انقراض است و شکار آن‌ها محدودیت‌های معین قانونی دارد. گورخر، که زمانی یکی از شکارهای معروف ایران بوده است، امروز در دشت‌های کشور ما دیده نمی‌شود و به نظر می‌رسد که نسل آن برافتاده است. همچنین، لازم به گفتن نیست که شکارچیان حقیقی کسانی هستند که این محدودیت‌ها را می‌شناسند و برای احترام به طبیعت و بقای نسل شکار آن‌ها را رعایت می‌کنند؛ کسانی که به رغم قانون چرنندگان را شکار می‌کنند در واقع دزدانی هستند که منابع طبیعی سرزمین خود را به غارت می‌برند.

تا به حال نزد بسیاری از شکارچیان رسم بر این بوده است که گوشت شکار را در شکارگاه کباب کنند، یا به شهر بیاورند و به نحوی آن را از سر خود باز کنند؛ به هر حال گوشت شکار کمتر به آشپزخانه‌ها راه می‌یابد. البته هیچ‌کدام این کارها محل ایراد نیست، ولی از گوشت چرنندگان شکار شده غذاهای بسیار نفیسی هم می‌توان درست کرد که دست کم عده‌ای از ما از آن‌ها غافلیم. در صفحه‌های زیر چند دستور برای پخت و پز گوشت چرنندگان شکار شده داده می‌شود. در همه

موارد عنوان کلی گوشت شکار را به کار خواهیم برد، که شامل همه چرندگان شکار شده می شود.

ران بریان

۶-۱۲ نفر

* (۱) درست کردن سس



- | | |
|---------------------|---|
| ۱ پیاز، ساطوری | ۱ |
| ۱ پر سیر، کوبیده | |
| ۵-۶ قارچ، ساطوری | |
| ۱ قاشق م گرد نشاسته | |
| ۲-۳ قاشق سرکه انگور | |
| ۱ قاشق شکر | |
| ۴-۵ قاشق روغن | |
| نمک و فلفل | |

* (۲) پروراندن ران

- | | |
|----------------------------|---|
| ۱ ران شکار | ۱ |
| ۱ هویج، پوست گرفته، ساطوری | |
| ۱ قاشق سبزی خشک*، کف مال | |
| ۳-۴ قاشق روغن زیتون | |
| اندکی سرکه | |
| دنبه گوسفند | |
| * آویشن، مرزه، نعنا. | |

* (۳) پختن ران

چربی گوسفند

▼ منظور از ران تمام پای شکار است به اضافه آن نیمه کپل چارپا که به ران متصل است. روشن است که اندازه ران در چارپایان گوناگون فرق می کند. مقادیر داده شده برای ران یک قوچ متوسط است.

* (۱) درست کردن سس: روغن را در تابه روی آتش ملایم داغ کنید و پیاز را در آن تفت بدهید تا بلوری شود. سیر و قارچ را اضافه کنید و ۲-۳ دقیقه بچرخانید. نشاسته را در ۲ پیمانه آب سرد حل کنید و با سرکه و شکر در تابه بریزید. نمک و فلفل بپاشید و هم بزنید تا به جوش

بیایید. سپس آتش را کم کنید و بپزید تا سس غلیظ شود.

* ۲) پروراندن ران: سراسر ران را به فاصله ۴-۵ سانتی متر با نیش کارد به عمق ۳-۴ سانتی متر سوراخ کنید و یک فندق دنبه در هر سوراخ بگذارید. روغن زیتون را با کمی سرکه و سبزی خشک و هویج و اندکی آب مخلوط کنید و روی ران بمالید. ران را در سینی فر بگذارید، با ورق آلومینیوم بپوشانید و یک شب بخوابانید.

* ۳) پختن ران: فر را روی ۲۲۰ درجه سانتی گراد داغ کنید. ورق آلومینیوم را از روی ران بردارید، چربی گوسفند را ورقه ورقه کنید، با خلال دندان روی ران بدوزید و ران را در فر بگذارید. پس از ۲۰ دقیقه درجه فر را روی ۱۸۰ درجه سانتی گراد بیاورید. برای هر کیلو از وزن ران ۲۰ دقیقه مدت پخت در نظر بگیرید (با ۲۰ دقیقه اول). چند بار از آب و روغن توی سینی روی ران بدهید. بردارید، روی ران را با ورق آلومینیوم بپوشانید و ۱۰-۱۵ دقیقه بیرون فر بخوابانید. سس را داغ کنید. ران را در دیس بگذارید. روغن توی سینی را خالی کنید و مایه آن را در سس بریزید و هم بزنید. نمک و فلفل سس را اندازه کنید و در ظرف سس بریزید.

خورش گوشت شکار

۵-۶ نفر



۱ کیلو	سردست یا گردن، گردویی
۱	پیاز دوشت، ساطوری
۶-۵ پر	سیره، کوبیده
۳-۲	سیب زمینی، پوست گرفته، گردویی
نیم کیلو	گوچه فرنگی، پوست کنده، خرد کرده
۲-۱	فلفل قرمز، تخم گرفته، ساطوری
۱	فلفل دلمه ای قرمز، تخم گرفته، ساطوری
۱۰۰ گرم	قارچ، ورقه ورقه
۱ قاشق م	سبزی خشک، کف مال
۲ پیمانه	سرکه انگور
۱ قاشق م	شکر
۱ قاشق م	زیره
۱ پر	برگ بو
۱ پیمانه	تره ساطوری
	روغن

نمک و فلفل

* نعنا و ترخون.

گوشت را بشویید، لای حوله خشک کنید و نمک و فلفل بپاشید. ۱ ساعت بخوابانید. سرکه و شکر را روی آتش ملایم بجوشانید تا حجم آن نصف شود و ترشی‌اش برود.

۳-۴ قاشق روغن در تابه روی آتش ملایم داغ کنید و گوشت را در آن تفت بدهید تا سرخ شود. با کفگیر گوشت را بردارید و در دیگ بریزید. پیاز و سیر و زیره و فلفل قرمز و فلفل دلمه‌ای را در تابه بریزید و ۵-۶ دقیقه تفت بدهید (اگر لازم باشد اندکی روغن اضافه کنید). مایه سرکه و شکر را در تابه بریزید و به جوش بیاورید، سپس تابه را در دیگ خالی کنید.

گوجه فرنگی و سبزی خشک و برگ بو را با ۴-۵ پیمانه آب و اندکی نمک اضافه کنید و به جوش بیاورید. ۳ ساعت روی آتش ملایم بپزید تا خورش به روغن بنشیند (هرگاه لازم باشد، اندکی آب جوش اضافه کنید). نیم ساعت پیش از پایان پخت، سیب زمینی و قارچ را ۵-۶ دقیقه در اندکی روغن تفت بدهید، در دیگ بریزید و زیر و رو کنید. ۵-۶ دقیقه پیش از برداشتن، نمک و فلفل خورش را اندازه کنید، تره را در دیگ بریزید، هم بزنید و بردارید.

◀ هنگام کشیدن برگ بو را از خورش در آورید.

چیلی شکار

۵-۶ نفر



۱ کیلو	گودن یا سردست، گردویی
۱	پیاز، ساطوری
۵-۶ پر	سیر، کوبیده
نیم کیلو	لوبیا قرمز یا چیتی، شب خیسانده
۲-۳	فلفل قرمز، تخم گرفته، ساطوری
۱	فلفل دلمه‌ای قرمز، تخم گرفته، ساطوری
۱ قاشق م	سبزی خشک*، کف مال
۱ قاشق م	زیره، ساییده
۲-۳ قاشق	آرد
	روغن
	گشنیز ساطوری
	نمک و فلفل
	* نعنا و ترخون و اندکی آویشن.

لویبارا با ۲ پر سیر در ۲ لیتر آب روی آتش ملایم بگذارید و ۲ ساعت یا بیشتر بپزید تا نرم شود. پیاز و ۲-۳ پرسیر کوبیده و فلفل قرمز و فلفل دلمه‌ای را ۳-۴ دقیقه در ۴-۵ قاشق روغن روی آتش ملایم تفت بدهید و با اندکی نمک و فلفل روی لویباریزید و ۱۰ دقیقه دیگر بپزید. در پایان پخت لویبارا باید به اندازه ۲ پیمانه آب داشته باشد.

آرد را با اندکی نمک و فلفل مخلوط کنید و گوشت را در آن بغلتانید. ۴-۵ قاشق روغن در دیگ روی آتش ملایم داغ کنید و گوشت را در آن تفت بدهید تا سرخ شود. زیره و سبزی خشک و باقی سیر و اندکی نمک و فلفل با ۱ لیتر آب جوش اضافه کنید و ۳-۴ ساعت روی آتش کم بپزید تا گوشت واپرود و به روغن بنشیند. هرگاه لازم باشد اندکی آب جوش اضافه کنید. لویبارا روی گوشت بریزید، زیرورو کنید و باز به جوش بیاورید. نمک و فلفل چیلی را اندازه کنید و بردارید. ظرف چیلی را با چند قاشق گشنیز ساطوری آرایش کنید.

◀ لویبارا از یک روز پیش هم می‌توان آماده کرد.

کوفته قالبی شکار

۵-۶ نفر



گوشت شکار، چرخ کرده	نیم کیلو
سوسیس	نیم کیلو
پیاز درشت، ساطوری	۱
جعفری، ساطوری	۳-۴ قاشق
مغز پسته خام، نیم کوب	۵۰ گرم
گرد نان	نیم پیمانه
تخم مرغ	۱
خامه	۱ پیمانه
شیر	نیم پیمانه
کره	۱ گردو
نمک و فلفل	

فررا روی ۱۸۰ درجه سانتی‌گراد داغ کنید. گرد نان را در شیر بخیسانید. سوسیس را از پوسته درآورید، ساطوری کنید و با پیاز و مغز پسته و گرد نان و جعفری روی گوشت بریزید. تخم مرغ را روی این‌ها بشکنید، نمک و فلفل بپاشید و چنگ بزنید.

قالب را با کره چرب کنید، مایه کوفته را در آن بریزید و روی آن را با دست صاف کنید. قالب را ۴۵-۵۰ دقیقه در فر بگذارید، سپس بردارید، از قالب درآورید و بگذارید کمی خنک شود. بپزید و در دیس بچینید. خامه را بزنید و روی کوفته بدهید.

« این کوفته را با سس قهوه‌ای (← صفحه ۵۸۶) یا سس فلفل قرمز (← صفحه ۵۸۱-۵۸۵) و تره بار پخته سرسفره بگذارید.

جگر شکار در سس پیاز

۳-۴ نفر



جگر شکار، ورقه ورقه	نیم کیلو
آب گوشت (← ۳۵۱)	۲ پیمانه
پیاز، رنده	۱
پیاز، حلقه حلقه	۱
سیب زمینی، پوست گرفته، نخودی	۱
سرکه انگور	۲-۱ قاشق
شکر	۱ قاشق
کره	۱ گردو
روغن	
نمک و فلفل	

۱ قاشق روغن در دیگچه روی آتش ملایم داغ کنید و پیاز رنده را در آن تفت بدهید تا بلوری شود. سرکه را با شکر اضافه کنید و بجوشانید تا بخار شود و پیاز باز به روغن بنشیند. آب گوشت را در دیگچه بریزید و بجوشانید تا یک سوم آن بخار شود. بردارید و کنار بگذارید. ۲-۳ قاشق روغن در تابه روی آتش ملایم داغ کنید و پیاز حلقه حلقه را در آن تفت بدهید تا طلایی شود. با قاشق سوراخ دار بردارید و روی حوله کاغذی بریزید. سیب زمینی را در روغن تفت بدهید تا طلایی شود. با قاشق سوراخ دار بردارید و گرم نگه دارید. ورقه‌های جگر را اندکی نمک و فلفل بپاشید. اندکی روغن به تابه اضافه کنید و باز روی آتش بگذارید. ورقه‌های جگر را در تابه بیندازید و پس از چند لحظه برگردانید، به طوری که رویه آن سرخ شود و توی آن خون دار باشد. بردارید و در دیس داغ بچینید. سس را باز داغ کنید، کره را در آن بیندازید تا آب شود، هم بزنید و روی جگر بدهید. دیس را با سیب زمینی و پیاز سرخ کرده آرایش کنید.

پرنده



پرنده شکار شده چه دریایی باشد، مانند انواع مرغابی، و چه برّی، مانند کبک و تذرو و تیهو و مانند این‌ها، بسیار کم چربی‌تر از گوشت پرنده اهلی است. چنان که قبلاً اشاره شد، این گوشت

نیاز به «رساندن» دارد، ولی گوشت پرنده رسیده هم ممکن است به واسطه کم چربی بودن قدری خشک یا سفت باشد.

برای نرم کردن این گوشت باید پیش از پخت و پز آن را کره یا روغن بمالیم و از چند ساعت تا یک شبانه روز بخوابانیم. اگر بخواهیم پرنده را کباب کنیم پس از به سیخ کشیدن و پیش از آتش دادن هم باید کمی روغن یا کره به آن بمالیم.

گوشت پرندگان دریایی که از ماهی تغذیه می‌کنند غالباً بوی زهم ماهی دارد. برای گرفتن این بوی زهم باید گوشت را دست کم یک شب در شیر گاو بخوابانیم، سپس از شیر درآوریم و پیش از پختن یا کباب کردن نمک و فلفل بزنیم و ادویه یا سبزی خشک معطر بپاشیم و چند ساعت بخوابانیم.

کباب کبک

۲ نفر



۲	جوجه کبک، پاک کرده، با جگر
۱	پیاز، ساطوری
۲ قاشق	سس سویا (← ۲۰۹)
۱ قاشق چ	آویشن، کف مال
۲ قاشق	عسل
۲ قاشق	آب لیموی تازه
۱ قاشق	سرکه انگور
۳-۲ گردو	کره، نرم
	نمک و فلفل

پشت کبک را از کنار تیر پشت بشکافید و استخوانش را بیرون بکشید. کبک را مانند کتاب باز کنید. آب لیمو و سس سویا و آویشن را با ۱ قاشق عسل مخلوط کنید و به کبک بمالید، ۱ ساعت یا بیشتر بخوابانید، سپس هردو روی کبک را اندکی کره بمالید و به سیخ بکشید. باقی کره را در تابه روی آتش ملایم داغ کنید و پیاز را در آن تفت بدهید تا بلوری شود. جگر را اضافه کنید و ۲-۳ دقیقه تفت بدهید، سپس با چنگال له کنید. سرکه را با نیم پیمانه آب و عسل باقی مانده و اندکی نمک و فلفل اضافه کنید و به جوش بیاورید. آهسته بچرخانید تا سس غلیظ شود. داغ نگه دارید.

کبک را روی آتش زغال یا در کباب پز روی گاز آتش بدهید تا لبه‌های آن برشته شود (خشک نشود). در دیس بگذارید و سیخ را بکشید. سس جگر را به جوش بیاورید و روی کبک بریزید. داغ سر سفره ببرید.

خورش کبک (مجارستان)

۵-۶ نفر



۲	کبک درشت، خرد کرده
۲ پیمانه	آب مرغ (← ۳۵۱)
۱	پیاز، ساطوری
۱ پیمانه	خامه و ماست
۲-۳ قاشق	گشنیز، ساطوری
۲۵۰ گرم	قارچ، ورقه ورقه
۲-۳ برش	لیمو، با پوست
نیم کیلو	تره بار*، پوست گرفته و خرد کرده
۳-۴ گردو	کره
	نمک و فلفل
	* هویج، کدوسبز، کرفس، شلغم.

استخوان‌های درشت کبک را جدا کنید، گوشت آن را نمک و فلفل بپاشید و کنار بگذارید. ۱ گردو کره در دیگ بیندازید و روی آتش ملایم داغ کنید. پیاز را در کره تفت بدهید تا بلوری شود، سپس با قاشق سوراخ دار بردارید و کنار بگذارید. باقی کره را اضافه کنید و بگردانید تا داغ شود. تکه‌های کبک را در تابه بیندازید و ۵-۶ دقیقه تفت بدهید، سپس بردارید و کنار بگذارید. تره بار و قارچ را در تابه بریزید و ۲-۳ دقیقه تفت بدهید. آب مرغ را با پیاز داغ و لیمو اضافه کنید و به جوش بیاورید. تره بار و کبک را در دیگ بریزید. آتش را کم کنید، در دیگ را نیمه باز بگذارید، ۴۰-۴۵ دقیقه بپزید. خامه و ماست را بزنید، روی خورش بریزید و زیر و رو کنید. همین که داغ شد بردارید. در ظرف بکشید و گشنیز را روی خورش بپاشید. داغ سر سفره ببرید.

کبک تنوری

۴ نفر



۴	جوجه کبک، پاک کرده
۱ پیمانه	آب مرغ (← ۳۵۱)
۱ کیلو	پیاز، حلقه حلقه
۱ پر	سیر، کوبیده
۲-۳ قاشق	جعفری، ساطوری
۱ قاشق	سرکه انگور
۱ قاشق چ	شکر

۳-۲ گردو کره، نرم
 ۳-۲ قاشق روغن
 نمک و فلفل

فررا روی ۱۹۰ درجه سانتی گراد داغ کنید. ۱ گردو کره را با جعفری و اندکی نمک و فلفل مخلوط کنید. یک فندق از این کره را توی شکم هر کبک بمالید. روغن را با اندکی کره در ظرف نسوز دردار روی آتش ملایم داغ کنید و کبک را درسته در آن تفت بدهید تا رویه آن طلایی شود. بردارید و کنار بگذارید. پیاز و سیر را در ظرف بریزید و چند چرخ بدهید تا نرم شود. باقی کره را روی کبک ها بمالید و آن ها را با سینه توی پیاز بخوابانید. سرکه را با شکر در چند قاشق آب گرم حل کنید و با آب مرغ روی کبک بدهید. در ظرف را ببندید و آن را ۳۵-۳۰ دقیقه در فر بگذارید. بردارید و با ظرف فر سر سفره ببرید.

کباب قرقاول

۴ نفر



۲ قرقاول جوان، پاک کرده
 ۱ پر سیر
 ۱ قاشق چ آویشن، کف مال
 ۱ قاشق چ فلفل قرمز، ساییده
 ۱ قاشق خردل روسی
 ۵-۶ قاشق گرد نان
 ۱ قاشق سرکه
 ۳-۲ گردو کره، نرم
 ۳-۴ قاشق روغن
 نمک و فلفل

فررا روی ۱۹۰ درجه سانتی گراد داغ کنید. سیر را با فلفل قرمز و آویشن و اندکی نمک و فلفل در هاون بکوبید. خردل و سرکه را اضافه کنید و هم بزنید. روغن روان را کم کم اضافه کنید و هم بزنید. پشت قرقاول را از کنار تیر پشت بشکافید و استخوانش را بیرون بکشید. تنه هر پرنده را مانند کتاب باز کنید و توی آن را کره بمالید و توی سینی فر بخوابانید، به طوری که پشت آن بالا باشد. سپس ۲۵-۲۰ دقیقه در فر بگذارید. بردارید و پرنده ها را برگردانید. مخلوط خردل و سرکه را روی سینه آن ها بمالید، گرد نان بپاشید و سینی را زیر شعله گاز (گریل) بگذارید تا رویه پرنده طلایی شود. بردارید و داغ سر سفره ببرید.

قراقول وانگور

۴ نفر



- ۱ قراقول درشت، پاک کرده
۱ پیمانه آب مرغ (← ۳۵۱)
۲۵۰ گرم انگور بی دانه
۱ پیمانه آب انگور
۳-۴ قاشق گرد نان
۳ گردو کره، نرم
نمک و فلفل

فر را روی ۱۹۰ درجه سانتی گراد داغ کنید. ۱ گردو از کره را در ظرف نسوز روی آتش ملایم داغ کنید و تمام رویه قراقول را در آن تفت بدهید. سپس درون و بیرون قراقول را اندکی نمک و فلفل بپاشید، آن را با سینه در ظرف بخوابانید و ۳۰-۳۵ دقیقه در فر بگذارید.
۱ گردوی دیگر از کره را در تابه روی آتش ملایم داغ کنید و گرد نان را در آن تفت بدهید تا طلایی شود. بردارید و داغ نگه دارید.

قراقول پخته را در دیس گرم کرده بگذارید. آب مرغ و آب انگور را در تابه گرد نان بریزید و ۱-۲ دقیقه روی آتش ملایم بجوشانید تا کمی غلیظ شود. انگور را با کره باقی مانده و اندکی نمک و فلفل اضافه کنید و هم بزنید. در ظرف سس بریزید و با قراقول سرسفره بگذارید.

قراقول تنوری با پياز

۴ نفر



- ۱ قراقول درشت، پاک کرده
۷۵۰ گرم پياز، حلقه حلقه
۲۵۰ گرم سیب سبز، پوست گرفته، قاچ قاچ
۳ قاشق سرکه انگور
۲ قاشق شکر
۳-۴ گردو کره، نرم
نمک و فلفل

نیمی از کره را در تابه جاداری بیندازید و روی آتش ملایم داغ کنید. پياز و سیب را ۱-۲ دقیقه در کره تفت بدهید. سرکه را با شکر و اندکی آب در تابه بریزید، در تابه را ببندید، آتش را کم کنید و ۱۰-۱۲ دقیقه بپزید. سپس در تابه را بردارید و بگذارید روی آتش کم ریزجوش

بزند تا آب آن تمام شود (خشک نشود). نمک و فلفل بپاشید و زیر و رو کنید. داغ نگه دارید. فر را روی ۱۹۰ درجه سانتی‌گراد داغ کنید. باقی مانده کره را با اندکی نمک و فلفل مخلوط کنید و به درون و بیرون قرقاول بمالید. روی سینه قرقاول را با یک پارچه ورق آلومینیوم بپوشانید، آن را در سینی فر به پشت بخوابانید و ۴۰-۴۵ دقیقه در فر بگذارید. در ۱۰ دقیقه آخر ورق آلومینیوم را بردارید تا رویه پرنده طلایی شود. قرقاول را در دیس گرم کرده بگذارید، مایه پیاز و سیب را روی آن بدهید و داغ سر سفره ببرید.

سینه کبوتر (۱)

دور اول برای ۶ نفر



۳	سینه کبوتر، پوست کنده
۲	پیاز، ساطوری
۱ پر	سیر، کوبیده
۳-۲ قاشق	ترخون تازه، ساطوری
نیم پیمانه	کشمش بی‌دانه، خیسانده
۶-۵ قاشق	مغز گردو، نیم کوب
۵-۴ قاشق	آب پرتقال
۱ قاشق	سرکه انگور
۱ قاشق م	خردل
۲-۱ گردو	کره
۱ پیمانه	روغن
	نمک و فلفل

سینه کبوتر را میان دو ورقه نایلون بگذارید و آهسته بکوبید تا کمی پهن شود. نمک و فلفل بپاشید. پیاز و سیر را با آب پرتقال و سرکه در تابه روی آتش ملایم بگذارید تا آب آن نصف شود. چند بار هم بزنید. بردارید، نمک و فلفل سیاه بپاشید، روغن را با خردل اضافه کنید و هم بزنید، سپس کنار بگذارید.

کره را در تابه روی آتش ملایم داغ کنید و هردو روی سینه را ۳-۴ دقیقه در آن سرخ کنید. با قاشق سوراخ‌دار بردارید و روی تخته بیندازید تا کمی خنک شود، سپس با کارد رشته رشته ببرید. تابه را باز روی آتش بگذارید و داغ کنید. سینه را با کشمش و مغز گردو در تابه بریزید و زیر و رو کنید تا داغ شود.

بردارید، در دیس بکشید، با ترخون تازه آرایش کنید و داغ سر سفره ببرید.

سینه کبوتر (۲)

دور اصلی برای ۲ نفر



سینه کبوتر، پوست کنده	۲
هویج، پوست گرفته، حلقه حلقه	۴
کدو سبز کوچک، حلقه حلقه	۴
تره فرنگی، خرد کرده	۲ بسته
بیخ کرفس، خرد کرده	۱
آویشن، کف مال	۱ قاشق چ
فلفل سیاه، زبر	۱ قاشق م
سرکه انگور، ملایم	۱ قاشق
عسل	۲-۳ قاشق
کره	۲ گردو
روغن	۲ قاشق
نمک	

سینه کبوتر را میان دو ورق نایلون آهسته بکوبید تا کمی پهن شود. عسل را با آویشن و سرکه در تابه کوچکی بریزید و روی آتش کم داغ کنید. ورقه‌های سینه را از هردو رو در این مایه بزنید، نمک و فلفل بپاشید و ۱ ساعت در یخچال بگذارید.

کره را با ۵-۶ قاشق آب در تابه دردار بریزید و روی آتش ملایم داغ کنید. تره بار را در تابه بریزید، اندکی نمک بپاشید، در تابه را ببندید، آتش را کم کنید و ۱۰-۱۲ دقیقه بپزید (در پایان پخت، تره بار باید هنوز جان دار باشد).

روغن را در تابه سنگینی روی آتش ملایم داغ کنید. ورقه‌های سینه را در تابه بیندازید و پس از ۱ دقیقه برگردانید. با کاردک چوبی روی سینه فشار دهید تا جمع نشود. پس از دو دقیقه تابه را از روی آتش بردارید و ۲-۳ دقیقه کنار بگذارید؛ سپس سینه و تره بار را در یک ظرف کنار هم بکشید، آب و کره تابه تره بار را با روغن تابه سینه مخلوط کنید و روی سینه بدهید.

« با باقی‌مانده تنه کبوتر می‌توان سس زیر را درست کرد:

تنه کبوتر شسته و خشک کرده را با ساطور خرد کنید و در ۲-۳ قاشق روغن در دیگ تفت بدهید تا سرخ شود. ۵-۶ پیمانه آب و اندکی نمک با ۱ پیاز چارچاق و ۱ هویج و ۱ بسته چارسبزی (کرفس، ترخون، جعفری، برگ بو) اضافه کنید و ۲-۳ ساعت روی آتش ملایم بپزید، سپس از صافی بگذرانید و مایه را به دیگ برگردانید.

کمی از این مایه را با ۱ قاشق آرد مخلوط کنید و در دیگ بریزید، سپس روی آتش ملایم بپزید تا سس به اندازه کافی سفت شود.

مرغابی در سس پرتقال و عسل

۲ نفر



مرغابی، پاک کرده	۱
لیمو، با پوست، ورقه ورقه	۱
پرتقال	۲
آب پرتقال	۱ پیمانه
سرکه انگور	۳-۲ قاشق
گرد نشاسته	۱ قاشق م
کره، نرم	۳-۲ گردو
عسل	۳-۲ قاشق
کارامل سیاه (← ۲۱۳)	
جعفری یا گشنیز	
نمک و فلفل	

هر دو پرتقال را پوست بگیرید و به صورت ورقه‌های نازک ببرید. تخم ورقه‌ها را درآورید. رویه رنگی پوست ۱ پرتقال را با سیب زمینی پوست‌کن به صورت نوارهای دراز بگیرید و روی تخته رشته رشته ببرید. رشته‌ها را ۸-۱۰ دقیقه در آب بجوشانید، سپس در ظرف آب یخ بریزید و کنار بگذارید. فر را روی ۲۰۰ درجه سانتی‌گراد داغ کنید. نشاسته را در آب پرتقال حل کنید و دردیگچه روی آتش کم بگذارید تا غلیظ شود.

خلال پوست پرتقال را با نیمی از کره و اندکی نمک و فلفل مخلوط کنید و به بیرون و درون مرغابی بمالید. سینی فر را با باقی کره چرب کنید، مرغابی را با سینه روی آن بخوابانید و ۵۰-۵۵ دقیقه توی فر بگذارید. چند بار از آب و روغن توی سینی روی مرغابی بدهید و ۱۰ دقیقه پیش از برداشتن مرغابی را برگردانید؛ پس از برداشتن به دیس داغ منتقل کنید و روی آن یک ورق آلومینیوم بکشید.

عسل را با سرکه و ۱ قاشق کارامل سیاه در دیگچه نشاسته بریزید. مایه توی سینی را با کمی از روغن مرغابی اضافه کنید و هم بزنید. برش‌های پرتقال و لیمو را در این مایه بریزید و پس از ۲-۳ جوش آتش زیر دیگچه را خاموش کنید.

ورق آلومینیوم را از روی مرغابی بردارید، مایه آب پرتقال را روی مرغابی بدهید و دیس را با برش‌های پرتقال و لیمو و شاخه‌های جعفری یا گشنیز آرایش کنید.

«کبک در سس پرتقال و عسل: در همین دستور، به جای مرغابی یک کبک درشت به کار برید.

«خودکا در سس پرتقال و عسل: در همین دستور، به جای مرغابی ۴ خودکا به کار برید.

«بلدرچین در سس پرتقال و عسل: از روی همین دستور، به جای مرغابی ۴ بلدرچین به کار برید.

سینه مرغابی در سس آلبالو



۲ نفر

مرغابی، پاک کرده	۱
آلبالو، دم و هسته گرفته	نیم کیلو
کشمش بی دانه، خیسانده	۱ پیمانه
پیازچه، ساطوری	۵-۶ بته
هل سبز	۵-۶ دانه
آرد	۲ قاشق
کره	۲-۳ گردو
تره، خرد کرده	
شکر	
نمک و فلفل	

فر را روی ۲۴۰ درجه سانتی گراد داغ کنید. پاهای مرغابی را ببرید و برای مصرف دیگری کنار بگذارید. تنه مرغابی را اندکی نمک و فلفل بپاشید، روی سینه در سینی فر بخوابانید و ۲۵-۲۰ دقیقه در فر بگذارید. در این مدت سس زیر را آماده کنید:

آلبالو را با ۱ پیمانه آب و ۲-۳ قاشق شکر در دیگچه روی آتش ملایم بگذارید و ۱۰-۱۲ دقیقه بپزید. کره را در تابه روی آتش ملایم داغ کنید و پیازچه را در آن تفت بدهید تا نرم شود. آرد را اضافه کنید و بچرخانید تا اندکی رنگ بگیرد. آب آلبالو را اضافه کنید و هم بزنید تا آرد حل شود. آلبالو و کشمش و هل را با اندکی نمک و فلفل اضافه کنید و هم بزنید. آتش را کم کنید و در دیگچه را نیمه باز بگذارید تا سس غلیظ شود.

مرغابی را از فر در آورید، در ظرف داغ بگذارید و روی آن ورق آلومینیوم بکشید. روغن سینی را خالی کنید. آب مرغابی را که در سینی جمع شده است در سس بریزید و هم بزنید. سینه و باقی گوشت مرغابی را با کارد در چند ورقه از تنه جدا کنید و در دیس گرم کرده بچینید. سس را روی آن بدهید و دیس را با تره خرد کرده آرایش کنید.

«سینه مرغابی در سس انار: به جای آلبالو آب انار ملس به کار برید.

«سینه مرغابی در سس تمبرهندی: به جای آلبالو تمبرهندی (← صفحه ۲۰۴) به کار برید.

«سینه مرغابی در سس ترش و شیرین: به جای سس آلبالو سس ترش و شیرین (← صفحه

۵۷۳) به کار برید.

فسنجان خودکا



این فسنجان را از روی دستور فسنجان رسمی (← صفحه ۸۷۴) درست کنید، جز این که به جای مرغ ۸ خودکای درسته در آن به کار می‌برید.

«فسنجان بلدرچین: این فسنجان را از روی دستور فسنجان رسمی درست کنید، جز این که به جای مرغ ۸ بلدرچین درسته در آن به کار می‌برید.

ماهی رودخانه



در کشور ما صید تفریحی در دریا اصولاً معمول نیست، ولی هستند کسانی که گاهی به صید در رودخانه‌ها می‌پردازند. مرغوب‌ترین ماهی رودخانه‌های ایران قزل‌آلاست، ولی ماهی‌های بزرگ‌تر و کوچک‌تر از قزل‌آلا هم در رودخانه‌های ما فراوان است. طرز شکافتن و پاک کردن و نگه‌داری و پخت و پز این ماهی‌ها با آنچه در مورد ماهی‌های دریا معمول است فرق اساسی ندارد (درباره شیوه شکافتن و پاک کردن انواع ماهی نگاه کنید به صفحه ۲۸۷)، جز این که در مورد ماهی رودخانه این کارها را باید روی دست و بدون میز و تخته و سایر وسایل آشپزخانه انجام داد. (برای شیوه شکافتن و فیله کردن ماهی نگاه کنید به تصویرهای صفحه ۲۹۱ و ۲۹۲).

برخلاف پرندگان و چرندگان شکار شده، که پس از شکار لاشه آن‌ها را چند روز آویزان می‌کنند تا گوشت آن‌ها «برسد» (در این باره نگاه کنید به صفحه ۱۴۴۷)، ماهی صید شده را باید هرچه زودتر شکافت و اندرونه آن را بیرون کشید، وگرنه گوشت آن به سرعت رو به فساد می‌گذارد. همچنین، حبس شدن خون در بافت گوشت ماهی هم به فساد سریع و برگشتن مزه گوشت کمک می‌کند. با شکافته شدن ماهی بی‌درنگ پس از صید خون آن هم بیرون می‌رود.

نگه‌داری ماهی شکافته و خالی شده هم فقط در هوای سرد ممکن است؛ بنابراین در فصل‌های گرم ماهی را یا باید هرچه زودتر مصرف کرد یا آن را لای یخ نگه‌داشت. نوعی صندوق پلاستیکی سبک در بازار هست که صیاد می‌تواند یخ و ماهی خود را در آن نگه‌دارد. یخ بهتر است خرد شده باشد تا در تماس بیشتر با ماهی قرار گیرد و حرارت آن را زودتر و بیشتر جذب کند. برای آن که آب یخ به ماهی و بوی ماهی به یخ سرایت نکند، بهتر است ماهی را پس از شکافتن در کیسه نایلون بگذاریم، هوای کیسه را خالی کنیم و دهانه کیسه را بیچانیم و گره بزنیم، سپس لای یخ بگذاریم و در صندوق را ببندیم.

همراه داشتن مقدار نمک از لوازم حتمی صید است. اگر یخ در دسترس نباشد، ماهی شکافته و پاک کرده را باید نمک فراوان پاشید و در هوای آزاد زیر سایه آویزان کرد، یا در سبزی گذاشت و دور سبذ را گونی خیس پیچید و در جریان باد گذاشت. وزش باد آب گونی را تبخیر می‌کند؛ در نتیجه حرارت فضای توی سبذ جذب گونی می‌شود (در هوای مرطوب این کار بی‌فایده

(است). ماهی نمک زده را پیش از پخت و پز باید نیم ساعت در آب سرد بخوابانیم. چنان که اشاره شد، پخت و پز ماهی رودخانه با ماهی های دیگر تفاوت اساسی ندارد؛ اینجا چند دستور ساده، به ویژه برای آماده کردن انواع قزل آلا، به عنوان نمونه می آید.

قزل آلا به شیوه آسیابان



برای دستور پخت این غذا، که رایج ترین شیوه سرخ کردن ماهی قزل آلاست، نگاه کنید به قزل آلا به شیوه آسیابان، صفحه ۱۲۷۴.

قزل آلا در کره و گرد نان

۲ نفر



- | | |
|------------------------|------------|
| ماهی قزل آلا، پاک کرده | ۲ |
| جعفری، ساطوری | ۲-۳ قاشق |
| گرد نان درشت | نیم پیمانه |
| کره | ۲ گردو |
| لیمو | ۱ |
| روغن | |
| نمک و فلفل | |

ماهی را اندکی نمک بپاشید و ۱۰-۱۵ دقیقه در جای خنک بخوابانید، سپس زیر آب سرد بشویید، لای حوله خشک کنید و اندکی فلفل بپاشید.

۳-۴ قاشق روغن در ماهی تابه روی آتش ملایم داغ کنید و هر روی ماهی را ۴-۵ دقیقه در آن سرخ کنید. بردارید و در دیس داغ بگذارید. روغن ماهی تابه را خالی کنید. کره را در ماهی تابه بیندازید و ماهی تابه را روی آتش ملایم بگذارید تا کره کف کند و اندکی رنگ بگیرد. گرد نان را روی کره بریزید و با قاشق چوبی بچرخانید تا طلایی شود. بردارید، جعفری را در ماهی تابه بریزید و زیر و رو کنید، سپس ماهی تابه را روی دیس ماهی خالی کنید. کنار هر ماهی یک نیمه لیمو بگذارید.

قزل آلا با قارچ

۲ نفر



- | | |
|------------------------|---|
| ماهی قزل آلا، پاک کرده | ۲ |
| پياز، حلقه حلقه | ۲ |

- ۲۰۰ گرم قارچ، ورقه ورقه
 ۱ فلفل دلمه‌ای، تخم گرفته، ساطوری
 ۲ قاشق سرکه انگور
 ۱ قاشق شکر
 ۱ گردو کره
 ۱ لیمو
 نمک و فلفل

فررا روی ۱۹۰ درجه سانتی‌گراد داغ کنید. ماهی را اندکی نمک بپاشید و ۱۰-۱۵ دقیقه در جای خنک بخوابانید، سپس زیر آب سرد بشویید، لای حوله خشک کنید و اندکی فلفل بپاشید. ماهی را توی ظرف نسوز بگذارید، سرکه را با شکر در نیم پیمانه آب حل کنید و روی ماهی بدهید. ظرف ماهی را ۲۰-۲۵ دقیقه در فر بگذارید. سپس بردارید، ماهی را در دیس داغ بگذارید و آب توی ظرف را نگه دارید.

کره را در ماهی‌تابه روی آتش ملایم داغ کنید. پیاز و قارچ و فلفل دلمه‌ای را در آن تفت بدهید تا کمی نرم شود. آب توی ظرف را در ماهی‌تابه بریزید، نمک و فلفل بپاشید و زیر و رو کنید. روی آتش ملایم بپزید تا آب کار برود. پوست روی ماهی را به دقت بردارید و ماهی‌تابه را روی ماهی خالی کنید. کنار هر ماهی یک نیمه لیمو بگذارید.

قزل‌آلا با سس خامه

۲ نفر

- ۲ ماهی قزل‌آلا، پاک کرده
 ۱ پیمانه خامه
 ۲ قاشق جعفری، ساطوری
 ۱ قاشق آب لیموی تازه
 ۲ قاشق آرد
 ۲ گردو کره
 نمک و فلفل



ماهی را اندکی نمک بپاشید و ۱۰-۱۵ دقیقه در جای خنک بخوابانید، سپس زیر آب سرد بشویید، لای حوله خشک کنید و اندکی فلفل بپاشید. آرد را روی تخته بریزید و ماهی را در آن بغلتانید.

کره را در ماهی‌تابه روی آتش ملایم داغ کنید و هر روی ماهی را ۵-۶ دقیقه در آن سرخ کنید

تا طلایی شود. ماهی را از ماهی تابه بردارید و در دیس داغ بگذارید.
خامه و آب لیمورا در ماهی تابه کوچکی بریزید و داغ کنید، سپس روی ماهی بدهید و جعفری را روی آن بپاشید.

قزل آلالی خشکه برشته

۲ نفر



ماهی قزل آلا، پاک کرده	۲
بادام، مقشّر، نیم کوب	۴ قاشق
خیارشور کوچک، ساطوری	۱
گرد نان درشت	۴ قاشق
تخم مرغ، زده	۱
آب لیموی تازه	۲ قاشق
جعفری	چند شاخه
کره	۲-۳ گردو
نمک و فلفل	

فررا روی ۱۸۰ درجه سانتی گراد داغ کنید. ماهی را اندکی نمک بپاشید و ۱۰-۱۵ دقیقه در جای خنک بخوابانید، سپس زیر آب سرد بشویید، لای حوله خشک کنید و اندکی فلفل بپاشید.

یک ظرف نسوز را با ۱ گردو کره چرب کنید. گرد نان را با بادام مقشّر و اندکی نمک و فلفل مخلوط کنید و روی تخته بریزید. تخم مرغ را با ۱ قاشق آب ولرم بزنید و در بشقاب بریزید. هردو روی هر ماهی را در تخم مرغ بگذارید، سپس روی مخلوط گرد نان و مغز بادام بخوابانید تا یک لایه گرد نان به آن بچسبد. سپس بردارید و سر و ته در ظرف نسوز جا بدهید. ظرف را ۳۰-۳۵ دقیقه در فر بگذارید تا رویه ماهی خشک و برشته شود. بردارید و با ظرف روی آتش بسیار کم بگذارید.

باقی کره را در ماهی تابه روی آتش ملایم داغ کنید. خیارشور و آب لیمورا در آن بریزید (احتیاط!) و چند چرخ بدهید، سپس کنار ماهی بریزید. ظرف را با شاخه های جعفری آرایش کنید.

قزل آلالی شکم گرفته

۲ نفر



۲ ماهی قزل آلا

- ۱ پیاز، رنبدیده
 ۱ پر سیر، کوبیده
 ۴-۵ قاشق جعفری، ساطوری
 نیم پیمانه مغز گردو، نیم کوب
 ۲-۳ قاشق سس مایونز (← ۶۰۰)
 ۲ تخم مرغ سفت، ساطوری
 ۳ قاشق گرد نان
 ۲ گردو کره، نرم
 ۱ لیمو
 نمک و فلفل

فراروی ۱۹۰ درجه سانتی گراد داغ کنید. ماهی را از گرده بشکافید (← صفحه ۲۹۰) و پاک کنید. با نوک کارد تیر پشت ماهی را از گوشت آزاد کنید و بردارید. خارهایی را که دیده می شوند بکشید؛ اندکی نمک بپاشید و ۱۰-۱۵ دقیقه در جای خنک بخوابانید، سپس زیر آب سرد بشویید، لای حوله خشک کنید و اندکی فلفل بپاشید.

پیاز و سیر و تخم مرغ و گرد نان و مغز گردو و نیمه از جعفری را با هم مخلوط کنید و نمک و فلفل و سس مایونز بزنید. ماهی را روی تخته بخوابانید، مایه را در شکم آن بریزید، لای آن را برگردانید و با چند خلال دندان بدوزید.

یک ظرف نسوز را با نیمه از کره چرب کنید. ماهی ها را سر و ته در ظرف جا بدهید، باقی کره را آب کنید و روی آن ها بدهید و ظرف را ۳۰-۳۵ دقیقه در فر بگذارید. بردارید، باقی جعفری را روی ماهی بپاشید و یک نیمه لیمو کنار هر کدام بگذارید.

قزل آلالی کبابی، درسته



هرگاه بخواهیم ماهی را در شکارگاه بخوریم، که مجال و اسباب آشپزی فراهم نیست، می توانیم آن را روی آتش هیزمی که از شاخ و برگ دار و درخت کنار رودخانه به دست می آید کباب کنیم. بسیاری از شکارچیان حتی شکافتن و پاک کردن قزل آلالی تازه را لازم نمی دانند، زیرا پس از پخته شدن ماهی بخش خوردنی آن را به آسانی می توان از استخوان جدا کرد و باقی را به رودخانه برگرداند. ولی البته ماهی را پیش از کباب کردن می توان شکافت و پاک کرد، و حتی اندکی نمک و فلفل روی آن بپاشید.

برای کباب کردن ماهی نخست باید آتش را راه انداخت، سپس ماهی را با پوششی از گِل رودخانه اندود کرد و آن را در آتش گذاشت. اگر آتش کافی باشد، پختن یک قزل آلا کمتر از ۱۰

دقیقه طول می‌کشد. همچنین، اگر کناره رودخانه ماسه‌ای باشد و گل چسبناک به دست نیاید، ماهی را می‌توان در چند لا روزنامه تر پیچید و لحظه‌ای در آب فرو برد تا لایه‌های روزنامه کاملاً خیس شود، سپس ماهی را به همان ترتیب در آتش گذاشت. باید دقت کنیم که ماهی زیاد در آتش نماند، چون پیش از آن که روزنامه خشک شود و بسوزد، ماهی پخته است.

قزل آلا با زردچوبه و زعفران

۲ نفر



ماهی قزل آلا، پاک کرده	۲
پیاز، رندیده	۱
پیازچه	۳-۲ بسته
خامه و ماست، زده	۱ پیمانه
شوید، ساطوری	۲ قاشق
سرکه انگور	۱ قاشق
شکر	۱ قاشق چ
زردچوبه	۱ قاشق م
زعفران، ساییده	۱ قاشق چ
کره	۲ گردو
نمک و فلفل	

ماهی را اندکی نمک بپاشید و ۱۰-۱۵ دقیقه در جای خنک بخواه‌بانیید، سپس زیر آب سرد بشویید، لای حوله خشک کنید و اندکی فلفل بپاشید. کره را در ماهی‌تابه دردار روی آتش ملایم داغ کنید. پیاز را در کره تفت بدهید تا بلوری شود. زردچوبه را اضافه کنید و یک چرخ بدهید. سرکه و شکر و زعفران را در نیم پیمانه آب حل کنید و روی پیاز بریزید (احتیاط!) و به جوش بیاورید. ماهی‌ها را سر و ته در ماهی‌تابه جا بدهید و درتابه را ببندید. آتش را کم کنید و ۱۰-۱۵ دقیقه بپزید تا ماهی نرم شود.

بردارید و ماهی را در دیس داغ بگذارید. مایه توی‌تابه را بجوشانید تا غلیظ شود. خامه و ماست را اضافه کنید و هم بزنید تا داغ شود؛ مراقب باشید که به جوش نیاید. سپس شوید را با مایه ماهی‌تابه مخلوط کنید و روی ماهی بدهید. ظرف ماهی را با پیازچه آرایش کنید.

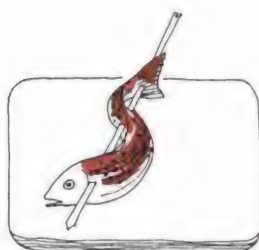
قزل آلا، کبابی، سرسیخ



قزل آلا را به دو صورت می‌توان به سیخ کشید و برای کباب کردن آماده کرد؛ یکی آن که ماهی را



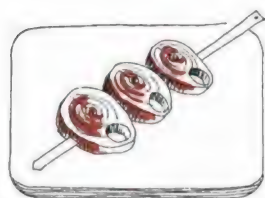
آتش دادن ماهی



به سیخ کشیدن ماهی به شکل S

پس از شکافتن و پاک کردن هندی بُر کنیم و سپس هر تکه آن را از پهنا — یعنی از پوست به پوست — به سیخ بکشیم. صورت دوم این است که سیخ را از بالای دم ماهی درسته بگذرانیم، سپس ماهی را خم کنیم و سیخ را از شکم آن بگذرانیم، سپس باز ماهی را در جهت دیگر خم کنیم و سیخ را از زیر سر آن بگذرانیم. به این ترتیب ماهی به شکل S در می آید.

برای این کار سیخ لازمی لازم است، ولی یک شاخه محکم بید هم که نوک آن را با چاقو تیز کنیم ممکن است کارساز باشد.



به سیخ کشیدن تکه های هندی بُر



هندی بُر کردن ماهی

هرگاه کره یا روغن همراه داشته باشیم می توانیم پس از پاشیدن اندکی نمک کره آب کرده یا روغن روی ماهی بمالیم، سپس آن را آتش بدهیم. با تکرار این کار در ضمن کباب کردن البته کباب ماهی بهتر از کار در می آید.

شکارچیانی که از آوردن لیمو یا نارنج و سس سفید (← صفحه ۵۷۸) یا یکی از انواع سس مایونز (← صفحه ۶۰۰-۶۰۶) غفلت نکرده باشند، می توانند کباب خود را با چند قطره آب لیمو یا نارنج و اندکی سس صرف کنند. (کسانی هم هستند که با کمال شهامت تمام لیمو یا نارنج را روی ماهی می چلانند و ماهیت آن را دیگرگون می کنند؛ برای این طایفه ما سلامت و استقامت ذوق آرزو داریم.)

قزل آلاهی آب پز، درسته



بردن یک شیشه سرکه و یک ظرف آلومینیومی در کوله بار صید کاری است که گویا از هر صیادی برمی آید. یک شیشه سرکه را در سه شیشه آب با چند دانه فلفل سیاه درسته، یک برگ بو و اندکی نمک روی آتش تیز به جوش بیاورید و ماهی تازه نشکافته را در آن بیندازید (گویا بعضی از شکارچیان که قلب چندان مهربانی ندارند ماهی را جان دار در آب می اندازند). همین که نخستین آثار جوشیدن دوباره در آب ظاهر شد، ظرف را از روی آتش بردارید و ۱۰ دقیقه کنار بگذارید؛ سپس ماهی را از آب در آورید.

- ◀ ماهی داغ را با کره و ماهی سرد را با سس مایونز (← صفحه ۶۰۰) سر سفره بگذارید.
- ◀ آب دیگ را می‌توان برای پختن چند ماهی به کار برد.
- ◀ اگر ماهی تازه باشد، همه این کارها را در خانه هم می‌توان انجام داد.
- ◀ خورچنگ آب‌پز: اگر خورچنگ در کنار دریا یا رودخانه به تور زدید، می‌توانید با او هم همین معامله را بکنید.

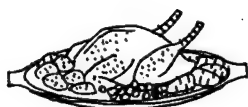
املت ماهی رودخانه

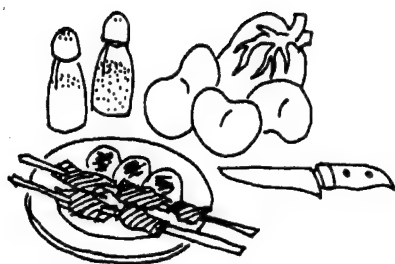


منظور از ماهی رودخانه ماهی‌های ریزی است که در بیشتر رودخانه‌ها پیدا می‌شوند و به تور صیادان می‌افتند. اگر چند تخم مرغ همراه داشته باشیم، از این ماهی‌ها می‌توان املت خوبی در کنار رودخانه درست کرد.

ماهی را در آرد و اندکی نمک بغلتانید و در کره سرخ کنید (در این مرحله می‌توان ماهی را خورد و از خیر املت گذشت). بردارید و کنار بگذارید.

برای ۲۵۰ گرم ماهی ۸ تخم مرغ در بادیه بشکنید و با اندکی نمک و فلفل بزنید. املت را از روی دستور املت ساده (← صفحه ۱۳۵۰) درست کنید. پیش از تا کردن ماهی را روی یک نیمه املت بگذارید و نیمه دیگر را روی آن تا کنید. پس از ۲-۳ دقیقه بردارید.





بخش بیست و ششم

اندرونه



فصل صد و چهارم: دل، جگر، قلوه، زبان، مغز

منظور از «اندرونه» که قصاب‌ها آن را «آلایش» هم می‌نامند، اندام‌های خوردنی اندرون چارپا یا پرنده است، مانند مغز و زبان و دل و جگر و شکمبه و غیره. این اندام‌ها هم البته نوعی گوشت‌اند، ولی پاک کردن و پخت و پز آن‌ها دقت بیشتری می‌خواهد. دستور این کارها در این فصل می‌آید.

دل



خرد کردن دل به شکل «برگ بیدی»

دل گوسفند و دل گوساله هر دو در آشپزی مصرف دارد، اگرچه ما عموماً به دل گوسفند رغبت بیشتری داریم. شاید بهترین شکل پختن دل همان کباب ساده باشد که میان ما معمول است، ولی از دل، به‌ویژه دل گوساله، غذاهای گوناگون دیگری هم می‌توان درست کرد که دستور چند نمونه آن در زیر می‌آید.

هنگام خریدن دل توجه کنید که رنگ آن سرخ روشن و یک دست باشد؛ از دل تیره رنگ و لک‌دار پرهیز کنید. پیش از خرد کردن دل انتهای رگ‌ها را با قیچی از آن جدا کنید، بافت چربی را با کارد تیز بردارید، درون و بیرون دل را زیر آب سرد بشویید و آثار خون را پاک کنید.

دو پیازه دل

۶-۷ نفر

۴ دل گوسفند، پاک کرده، خرد کرده

۴-۵ پیاز، حلقه حلقه



- ۱ قاشق چ فلفل قرمز، ساییده
 ۱ قاشق م گرد لیمو
 ۱-۲ قاشق م زردچوبه
 روغن
 نمک و فلفل

۳-۴ قاشق روغن در دیگچه روی آتش ملایم داغ کنید و پیاز را در آن تفت بدهید تا کمی رنگ بگیرد. زردچوبه و فلفل قرمز و گرد لیمو را اضافه کنید و ۲-۳ چرخ بدهید، سپس دل شسته و خشک کرده را بریزید و ۵-۶ دقیقه روی آتش تیز بچرخانید. نمک و فلفل بپاشید، آتش را کم کنید، و در دیگچه را ببندید تا آب دل کار برود و دل به روغن بنشیند.

دل و قلوه کشمیری

۵-۶ نفر



- ۳ دل گوسفند، پاک کرده، خرد کرده
 ۶ قلوه گوسفند، خرد کرده
 ۳ تخم مرغ سفت، پوست گرفته، چارقال
 ۱ پیاز، خرد کرده
 ۳-۴ پر سیر، کوبیده
 ۱ پیمانه ماست
 ۳-۴ دانه هل سبز
 ۲-۳ دانه میخک
 ۱ قاشق م زنجبیل، ساییده
 ۱-۲ قاشق چ فلفل قرمز، ساییده
 زعفران، ساییده
 روغن
 نمک و فلفل

این خورش را می‌توان با نان، چلو، یا کته خورد، یا روی میز اردور گذاشت. مقدار فلفل قرمز آن را باید بر حسب ذائقه کم یا زیاد کرد. به جای ادویه درج شده در این دستور می‌توان یک قاشق گرد کاری به کار برد.

سیر و زنجبیل و فلفل قرمز را به دل و قلوه بمالید و ۱ ساعت بخوابانید. ۲-۳ قاشق روغن در

دیگچه روی آتش ملایم داغ کنید و هل و میخک را در آن بیندازید و یک چرخ بدهید. دل و قلو را اضافه کنید و ۵-۶ دقیقه بچرخانید. ۱ پیمانه آب بریزید و به جوش بیاورید. نمک و فلفل بزنید. آتش را کم کنید، درِ دیگ را ببندید و دل و قلو را ۱ ساعت بپزید.

۲-۳ قاشق روغن در تابه روی آتش ملایم داغ کنید و پیاز را در آن تفت بدهید تا به رنگ طلایی درآید. اندکی زعفران را در ۱ قاشق آب داغ حل کنید و به ماست بزنید.

وقتی که دل و قلو پخت و آب آن کار رفت، ماست و پیاز داغ را در دیگچه بریزید، هم بزنید، درِ دیگچه را باز بگذارید و ۱۰-۱۲ دقیقه دیگر روی آتش ملایم بپزید. هنگام کشیدن، تخم مرغ را روی ظرف خورش بگذارید.

خوراک دل با سیب و لیمو (انگلستان)

۴-۵ نفر



۲	دل گوساله، پاک کرده، خرد کرده
۲	سیب سبز، پوست گرفته، ورقه ورقه
۲	پیاز، ساطوری
۱ قاشق م	تخم گشنیز، ساییده
۲ پر	برگ بو
۱ قاشق م	شکر
۲	لیمو
۲-۳ گردو	کره
	آرد
	نمک و فلفل

۱ لیمورا آب بگیرید، روی دل خرد کرده و شسته بریزید و ۳۰ دقیقه بخوابانید. لیموی دیگر را به صورت ورقه‌های نازک ببرید. دل را با حوله کاغذی خشک کنید و در آرد بغلتانید.

کره را در دیگچه روی آتش ملایم داغ کنید، سپس آتش را تیز کنید و دل را ۲-۳ دقیقه در کره تفت بدهید. پیاز را اضافه کنید و با قاشق چوبی بچرخانید تا کمی رنگ بگیرد. نمک و فلفل بپاشید، برگ بو را با ۱ پیمانه آب داغ اضافه کنید. ورقه‌های سیب را روی دل بچینید و تخم گشنیز و شکر را روی سیب بپاشید. ورقه‌های لیمورا روی سیب بگذارید. آتش را کم کنید، درِ دیگ را ببندید و دل را ۲ ساعت بپزید. سر بزنید، هر گاه لازم باشد اندکی آب داغ اضافه کنید. در پایان پخت این خوراک باید حدود نیم پیمانه سس داشته باشد. هنگام کشیدن خوراک ورقه‌های لیمورا بردارید و سیب را با سس دل مخلوط کنید.

« هنگام کشیدن خوراک برگ بو را در آورید.

« می‌توانید با سیب زمینی پخته و خامه‌زده یا با کتۀ نرم یا نان سفید سر سفره بگذارید.

دل گرفته (انگلستان)

۴-۵ نفر



۴	دل گوسفند، پاک کرده
نیم پیمانه	گوشت گوسفند، چرخ کرده
۱	پیاز، ساطوری
۱	پیاز، حلقه حلقه
۲-۱ پر	سیر، کوبیده
۵-۶	هویج، خرد کرده
۱ بسته	کرفس با برگ نازک، خرد کرده
۲-۳ قاشق	جعفری، ساطوری
۱ قاشق م	گرد کاری (← ۲۳۳)
نیم پیمانه	گرد نان سفید
۱ قاشق	عسل
۱ قاشق	پوست لیمو یا پرتقال، رندیده
۵-۶ قاشق	کره، آب کرده، خنک
	آرد
	نمک و فلفل

اول مایۀ دلمه را آماده کنید: پیاز ساطوری و سیر را در بادیه روی گوشت بریزید. گرد نان و گرد کاری و جعفری و پوست لیمو را اضافه کنید، نمک و فلفل بپاشید، نیمی از کرۀ آب کرده را با عسل روی مایه بریزید و مایه را با چنگال مخلوط کنید.

انتهای رگ‌های دل و بافت غضروفی آن را با قیچی از دل جدا کنید و درون و بیرون دل را با آب سرد بشوید. توی دل را با مایۀ دلمه پُر کنید و شکاف بالای دل را با سوزن و نخ بدوزید. (مایه را فشار ندهید، چون در روند پخت حجم آن بیشتر می‌شود.) دل را در آردی که اندکی نمک و فلفل به آن زده‌اید بغلتانید.

باقی کره را در تابه روی آتش ملایم داغ کنید. آتش را تیز کنید و دل را در کره تفت بدهید تا رویۀ آن سرخ شود. دل‌های سرخ کرده را در دیگ بگذارید.

۲-۳ قاشق از آرد نمک زده روی کرۀ باقی‌مانده در تابه بریزید و تفت بدهید تا کمی رنگ بگیرد. ۱ پیمانه آب اضافه کنید و هم بزنید تا آرد را حل کند. این سس را روی دل بریزید، دیگ را روی آتش ملایم بگذارید، در دیگ را ببندید و ۲ ساعت بپزید. سر بزنید، هرگاه لازم

باشد اندکی آب جوش اضافه کنید. هویج و کرفس را با حلقه‌های پیاز روی دلمه بریزید و ۱ ساعت دیگر بپزید. دلمه در پایان پخت باید به اندازه یک پیمانه سس داشته باشد.
 ◀ می‌توانید همراه با سیب زمینی پخته و کره زده یا کتۀ نرم سر سفره بگذارید.

جَغور بَغور (حسرت الملوك)

اردور برای ۷-۸ نفر



نیم کیلو	جگر گوسفند یا گوساله، پاک کرده
نیم کیلو	پیاز، حلقه حلقه
۵-۶ پر	سیر، کوبیده
۱ قاشق م	ادویه ایرانی (← ۲۳۰)
۱ قاشق چ	فلفل قرمز، ساییده
۱ قاشق	گرد لیمو
۱ قاشق م	زردچوبه
نیم پیمانه	روغن
	نمک و فلفل

▼ جغور بغور یا حسرت الملوك (یعنی غذایی که پادشاهان هم گیرشان نمی‌آید) در واقع نوعی اردور است، اگر چه در گذشته فقط در کوچه و خیابان فروخته و خورده می‌شد. تهیه‌کنندگان جغور بغور خیابانی جگر سفید و خرخرۀ گوسفند را هم داخل دست پخت خود می‌کردند و خرخره، که غضروفی و دندان‌گیر است، به ویژه در میان خریداران خردسال خواهان فراوان داشت. غالباً برای افزایش حجم غذا سیب زمینی فندقی هم اضافه می‌شد.

روغن را در دیگ داغ کنید. پیاز را در روغن تفت دهید تا بلوری شود. سیر و جگر را اضافه کنید و مرتب بچرخانید تا آب جگر آن کار برود. آنگاه آتش را کم کنید و گرد لیمو و ادویه و زردچوبه و فلفل قرمز و نمک و فلفل را اضافه کنید و چند چرخ بدهید، سپس در دیگ را ببندید و جغور بغور را روی آتش بسیار ملایم ۱۰-۱۲ دقیقه بپزید.

کاري جگر

۴-۵ نفر



نیم کیلو	جگر، پاک کرده، خرد کرده
۱	پیاز، ساطوری
۳-۴ پر	سیر، کوبیده

نیم پیمانه ماست چکیده
 ۵-۶ قاشق خامه
 ۱ قاشق آرد
 ۱ قاشق گرد کاری (← ۲۳۳)
 ۱۰ قاشق م فلفل قرمز، ساییده
 اندکی زعفران، ساییده
 روغن
 نمک و فلفل

سس کاری را با مواد بالا از روی دستور کاری تریه بار (← صفحه ۹۰۶) آماده کنید. ۲-۳ قاشق روغن در تابه روی آتش ملایم داغ کنید و جگر را ۳-۴ دقیقه در آن تفت بدهید. سپس تابه را در دیگچه سس کاری خالی کنید و ۱۰-۱۲ دقیقه روی آتش کم بهزید. در دیگچه باز باشد.

جگر سرخ کوده (آلبانی)

۴-۵ نفر



۱ جگر گوساله، پاک کرده، گردویی
 ۱ پیاز، حلقه حلقه
 ۲ فلفل دلمه‌ای قرمز، تخم گرفته، ساطوری
 ۱ قاشق چ فلفل قرمز، ساییده
 ۱ قاشق رب گوجه فرنگی
 جعفری، ساطوری
 آرد
 روغن زیتون
 نمک و فلفل

▼ این غذای آلبانیایی به شهر استانبول هم که در همسایگی آلبانی است نفوذ کرده است و در آنجا «آرناووت جیگری» نامیده می‌شود. «آرناووت» همان آزتعت خودمان است؛ این نامی است که در اصل به مردم آلبانی اطلاق می‌شده و بعداً معانی دیگری پیدا کرده است.

۱ پیمانه آرد را با فلفل قرمز و اندکی نمک و فلفل مخلوط کنید. جگر را آب بکشید و لای حوله خشک کنید، سپس در آرد بغلتانید.
 نیم پیمانه روغن در تابه روی آتش ملایم داغ کنید. آتش را تیز کنید و جگر را ۲-۳ دقیقه در

روغن تفت بدهید. با قاشق سوراخ دار بردارید، در دیس بریزید و گرم نگه دارید.
 فلفل دلمه‌ای را در روغن بریزید و ۳-۴ دقیقه بچرخانید. اندکی نمک و فلفل بپاشید. رب
 گوجه فرنگی را اضافه کنید و چند دور دیگر بچرخانید. سپس تابه را روی جگر خالی کنید.
 پیاز را با کمی جعفری مخلوط کنید و روی دیس بپاشید. داغ سر سفره بگذارید.

استیک جگر

۴-۵ نفر



* (۱) استیک

جگر گوسفند	نیم کیلو
پیاز، حلقه حلقه	۱
سیر، کوبیده	۱-۲ پر
کره	۲-۳ گردو
آرد	
نمک و فلفل	

* (۲) سس پرتقال

آب پرتقال	۲-۳ قاشق
پوست پرتقال، رندیده، جوشانده	۱-۲ قاشق
جعفری، ساطوری	۲-۳ قاشق
رب گوجه فرنگی	۱-۲ قاشق
سرکه	۱-۲ قاشق
نمک و فلفل	

* (۳) سس پیاز

پیاز، رندیده	۳-۴
سرکه انگور	۱ قاشق
آرد	۲ قاشق
شکر	۱ قاشق چ
کره	۲-۳ گردو
نمک و فلفل	

▼ استیک جگر را با جگر گوسفند یا گوساله می‌توان درست کرد. برای انتخاب سس آن نگاه

کنید به فصل سس، صفحه ۵۶۱-۵۹۸؛ در این دستور دو نوع سس پیش نهاد می شود.

* (۱) استیک: جگر را پاک کنید و بشوید، سپس به شکل ورقه هایی به نازکی یک سانتی متر بیشترک برید. ۱ پیمانه آرد را با کمی نمک و فلفل مخلوط کنید. ورقه های جگر را از هر دو رو در آرد بزنید و در یک ظرف بگذارید.

کره را در تابه استیک روی آتش ملایم داغ کنید و پیاز را در آن تفت بدهید تا رنگ بگیرد. سپس سیر را اضافه کنید و بچرخانید، با قاشق سوراخ دار بردارید و روی حوله آشپزخانه کنار بگذارید تا روغن آن چیده شود.

کره را در تابه روی آتش ملایم داغ نگه دارید. ورقه های جگر را در تابه بگذارید. پس از ۲-۳ دقیقه که خنابه از آن بیرون زد، برگردانید. پس از ۱-۲ دقیقه دیگر بردارید و در دیس گرم بگذارید. پیاز داغ را روی جگر بپاشید.

استیک را می توانید با سیب زمینی (پخته، تنوری، یا پوره) و تره بار پخته (نخود سبز، لوبیا سبز، یا کلم دکمه ای) سر سفره بگذارید.

* (۲) سس پرتقال: آب پرتقال و رب گوجه فرنگی و سرکه را پس از برداشتن جگر در تابه بریزید، با کاردک چوبی کف تابه را بتراشید و ۲-۳ قاشق آب و اندکی نمک و فلفل اضافه کنید. همین که سس به جوش آمد پوست پرتقال را اضافه کنید و هم بزنید، سپس بردارید و روی جگر بدهید. جعفری را روی سس بپاشید.

* (۳) سس پیاز: کره را در تابه روی آتش ملایم داغ کنید و پیاز را در آن تفت بدهید تا بلوری شود. شکر را اضافه کنید و بچرخانید تا کمی رنگ بگیرد. آرد را اضافه کنید و بچرخانید تا طلایی شود. سرکه را با نیم پیمانه آب اضافه کنید. نمک و فلفل بپاشید و بچرخانید تا سس غلیظ شود. سس را داغ روی جگر بدهید. این سس را پیش از سرخ کردن جگر آماده کنید و داغ نگه دارید، سپس روی جگر بدهید.

کباب قلوه



قلوه گوسفند را پاک کنید و دولته کنید و چربی دور آن را بگیرید، ولی لته هارا از هم جدا نکنید، به طوری که هر قلوه مثل کتاب باز شود. سپس زیر آب سرد بشوید و روی حوله آشپزخانه بگذارید تا خشک شود.

سیخ کباب را عمود بر درازای قلوه از آن بگذرانید، به طوری که دولته را به حالت باز نگه دارد. به هر سیخ ۳-۴ قلوه می توان کشید.

کباب قلوه را ۲-۳ دقیقه آتش بدهید: اول روی درونی قلوه را روی آتش بگذارید، سپس سیخ را برگردانید. پس از آتش دادن کباب اندکی نمک و فلفل بپاشید، کباب را لای نان بگذارید و سیخ را بکشید.

قلوه سرخ کرده ساده



قلوه گوسفند را پاک کنید، باز کنید، بشویید، و خشک کنید، سپس آن را خرد کنید (فندقی یا رشته رشته).

کمی روغن یا کره در تابه روی آتش ملایم داغ کنید و قلوه را در آن تفت بدهید، همین قدر که رنگ آن برگردد. نمک و فلفل بپاشید، زیر و رو کنید، و بردارید.
« قلوه را پیش از انداختن در تابه می‌توان در آرد غلتاند.

قلوه روی تخم مرغ

۴ نفر



- | | |
|----------|--|
| ۴ | قلوه گوسفند، پوست و چربی گرفته، خرد کرده |
| ۶ | تخم مرغ |
| ۱ قاشق | رب گوجه فرنگی |
| ۱ قاشق | آب لیموی تازه |
| ۱ قاشق چ | گردد کاری (← ۲۳۳) |
| ۴ بُرش | نان سفید برشته (تُست) |
| ۵-۴ قاشق | خامه |
| ۳-۲ گردو | کره |
| | نمک و فلفل |

یک گردو کره در تابه روی آتش ملایم داغ کنید. آتش را تیز کنید، قلوه شسته و خشک کرده را در تابه بریزید و با قاشق چوبی ۳-۴ دقیقه بچرخانید تا سرخ شود، سپس رب گوجه فرنگی، آب لیمو و گرد کاری و خامه را اضافه کنید و هم بزنید. نمک و فلفل بپاشید و ۲-۳ چرخ بدهید. تابه را گرم نگه دارید.

باقی مانده کره را در تابه دیگر روی آتش ملایم داغ کنید. تخم مرغ را در کاسه بشکنید، با اندکی نمک و فلفل بزنید، در تابه بریزید و آهسته هم بزنید تا ببندد (سفت نشود)؛ سپس بردارید. برش‌های نان برشته را در ظرف بچینید، تخم مرغ را روی آن‌ها سرشکن کنید و با پشت قاشق پهن کنید. قلوه را هم بخش کنید و هر بخش را روی یک نان بگذارید.

قلوه گوسفند با سس گوجه فرنگی

۵-۶ نفر



۱۲	قلوه گوسفند، پوست و چربی گرفته، خرد کرده
۲	پیاز، ساطوری
۲۰۰ گرم	قارچ، خرد کرده
۴-۳ قاشق	جعفری، ساطوری
۱ قاشق	رب گوجه فرنگی
۱ قاشق	سرکه انگور
۲ قاشق	آرد
۴-۳ گردو	کره
	نمک و فلفل

کره را در تابه روی آتش ملایم داغ کنید و پیاز را در آن تفت بدهید تا کمی رنگ بگیرد. قلوه شسته و خشک کرده را اضافه کنید و ۳-۴ دقیقه بچرخانید، سپس قارچ را بریزید و ۳-۴ دقیقه دیگر بچرخانید. با قاشق سوراخ دار بردارید، در دیس بریزید و گرم نگه دارید. آرد را در تابه بریزید و بچرخانید تا طلایی شود. رب گوجه فرنگی و سرکه را اضافه کنید و ۲-۳ چرخ بدهید، سپس ۴-۵ قاشق آب اضافه کنید و هم بزنید تا سس غلیظ شود. نمک و فلفل بپاشید و هم بزنید. بردارید و روی قلوه بدهید، جعفری را روی آن بپاشید و داغ سرسره ببرید.

قلوه اپیکوری

۴-۵ نفر



۸	قلوه گوسفند، پوست و چربی گرفته، فندقی
۱	پیاز، ساطوری
۲-۱ پر	سیر، کوبیده
۳-۲ قاشق	مارمالاد بلوری (← ۱۷۰۱)
۱ قاشق م	خردل
۲ قاشق	آرد
نیم پیمانه	خامه
۳-۲ گردو	کره
	نمک و فلفل

▼ اپیکور فیلسوف یونانی (قرن سوم پیش از میلاد) گویا به شاگردانش اندرز می داد که از هر

غذایی لذت ببرند، گرچه نان خالی و آب خنک باشد؛ در نتیجه بسیاری از اروپاییان گمان می‌کنند اپیکور آدم شکمباره‌ای بوده و همیشه غذاهای خوش مزه می‌خورده است؛ به این دلیل غذاهای چرب و شیرین را اپیکوری می‌نامند؛ مثل این خوراک قلو، که با کته ساده یا سیب‌زمینی آب‌پز خورده می‌شود.

کره را در تابه روی آتش ملایم داغ کنید و قلو را ۳-۴ دقیقه در آن تفت بدهید. با قاشق سوراخ‌دار بردارید، در ظرفی بریزید و گرم نگه دارید.

پیاز را در تابه تفت بدهید تا بلوری شود. سیر و آرد را اضافه کنید و بپرخانید تا آرد اندکی رنگ بگیرد. نیم پیمانه آب اضافه کنید و بپرخانید تا سس غلیظ شود. خردل و مارمالاد و خامه را اضافه کنید، نمک و فلفل بپاشید و هم بزنید. پیش از آن که سس به جوش بیاید بردارید و روی قلو بریزید، یا قلو را در سس یک چرخ بدهید و در ظرف بکشید.

دست پیچ با قلو

۸ نفر



۸ پارچه	راسته گوساله، فله
۲	قلو گوساله
۳-۲	پیاز، حلقه حلقه
۱	پیاز، خرد کرده
۳-۲ قاشق	جعفری، ساطوری
۱ بسته	تره فرنگی، خرد کرده
۷-۶	هویج، پوست گرفته، خرد کرده
۲ پیمانه	آب قلم (← ۳۴۹)
۱ قاشق	شکر
۴-۳ گردو	کره
	ادویه*، ساییده
	آرد
	روغن
	نمک و فلفل
	* اندکی دارچین و میخک.

▼ در میان ما قلو گوساله کمتر خورده می‌شود، لابد به این سبب که بافت آن سخت‌تر از قلو گوسفند است و بوی نسبتاً تندی هم دارد. بوی قلو را به دو طریق تا حدی می‌توان گرفت. یکی این که قلو را پس از پاک کردن و خرد کردن یکی دو ساعت در شیر بخوابانیم، دیگر این که آن را در آب

سرد و چند قاشق سرکه ببندازیم و روی آتش تیز بگذاریم و به محض جوش آمدن آب به یک ظرف آب سرد منتقل کنیم و ۳۰ دقیقه در آب سرد بخوابانیم. قلوۀ گوسالۀ شیری یا بسیار جوان نیازی به این کار ندارد، و از لحاظ لطافت هم با قلوۀ گوسفند برابری می‌کند.

هر پارچه راسته را لای دو ورق نایلون یا کاغذ مومی روی تخته بکوبید تا نازک شود. لبه‌های آن را بگیرید و به آن شکل چارگوش دراز بدهید.

قلوه را بشکافید و پوست آن را بگیرید و هسته سفید آن را باقیچی درآورید، سپس قلوۀ را نخودی خرد کنید یا از چرخ گوشت بگذرانید. با پیاز خرد کرده، جعفری، دارچین و میخک درکاسه بریزید، نمک و فلفل بپاشید و مخلوط کنید.

مخلوط را ۸ قسمت کنید، هر قسمت را روی یک پارچه راسته بریزید و مانند فرش لوله

کنید. لوله را با نخ از چند جا ببندید و درآرد بغلتانید.

کره را در دیگ روی آتش بسیار ملایم داغ کنید. آتش را تیز کنید و دست پیچ‌ها را در کره بغلتانید تا سرخ شوند. سپس با قاشق سوراخ‌دار بردارید و کنار بگذارید.

پیاز حلقه حلقه را در روغن بریزید و تفت بدهید تا بلوری شود. شکر را اضافه کنید و بچرخانید تا رنگ بگیرد و پیاز را قهوه‌ای کند. ۱ قاشق آرد بریزید و ۲-۳ چرخ بدهید، سپس آب قلم را اضافه کنید و به جوش بیاورید. نمک و فلفل بپاشید و هم بزنید تا سس کمی غلیظ شود. دست پیچ‌ها را در سس بگذارید، پس از آن که سس باز به جوش آمد

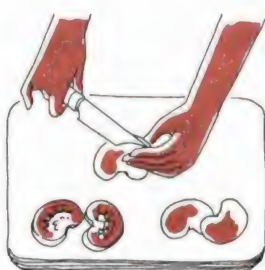
آتش را کم کنید، در دیگ را ببندید و راسته را ۱ ساعت یا بیشتر بپزید. سر بزنید، اگر لازم باشد اندکی آب جوش اضافه کنید. در پایان پخت دست پیچ باید حدود ۱ پیمانه سس داشته باشد.

۳۰ دقیقه پیش از پایان پخت هویج و تره فرنگی را روی دست پیچ بریزید. دست پیچ را با هویج و تره فرنگی در دیس بکشید، نخ آن را باز کنید، و سس را روی آن بدهید.

« با نان سفید یا سیب زمینی استانبولی پخته و کره زده سر سفره بگذارید.



پوست آن را بکنید



قلوه را بشکافید



سپس قلوۀ را نخودی خرد کنید



هسته سفید را باقیچی در آورید

قلوه با سس تند

۴-۵ نفر



- ۴ **قلوه گوساله**، پوست و چربی گرفته، ورقه ورقه
 ۱ پیاز، ساطوری
 ۲-۱ سیر، کوبیده
 ۴-۳ **گوجه فرنگی**، پوست کنده، خرد کرده
 ۳-۲ **فلفل قرمز تازه** تند، ساطوری
 ۲-۱ **موسیر ترشی**، ساطوری
 ۷-۶ **زیتون سبز**
 ۱ قاشق **شکر**
 ۱ **لیمو**
 ۳-۲ **کره**
شیر
نمک و فلفل

قلوه را ۳-۲ ساعت در شیر بخوابانید، سپس آب بکشید و خشک کنید. لیمو را آب بگیرید. کره را در تابه روی آتش ملایم داغ کنید و پیاز را در آن تفت بدهید تا بلوری شود. سیر را اضافه کنید و بچرخانید. آتش را تیز کنید، قلوه را در تابه بریزید و با قاشق چوبی ۳-۴ دقیقه بچرخانید، سپس گوجه فرنگی، آب لیمو، موسیر ترشی، شکر و فلفل قرمز را اضافه کنید و ۵-۶ بار بچرخانید. نمک و فلفل بپاشید و زیر و رو کنید.

آتش را کم کنید و سس را ۱۰-۱۵ دقیقه بهزید. در این ضمن زیتون سبز را هسته بگیرید، اضافه کنید و زیر و رو کنید.

این خوراک را برای ناهار یا شام می‌توانید با کته یا چلو ساده یا سیب زمینی و یک ظرف سالاد کاهو سر سفره بگذارید.

قلوه گوساله روی نان برشته

۴-۵ نفر



- ۴ **قلوه گوساله**، پوست و چربی گرفته، فندقی
 ۱ پیاز، ساطوری
 ۲۰۰ گرم **قارچ**، ورقه ورقه
 ۲-۱ قاشق **جعفری**، ساطوری
 ۱ پیمانه **پنیر سفت**، رنده

۲ قاشق آرد

۳-۴ گردو کره

نان سفید بریده

نمک و فلفل

۳-۱ گردو کره در تابه روی آتش ملایم داغ کنید و پیاز را در آن تفت بدهید تا بلوری شود. آرد را اضافه کنید و با کاردک چوبی بچرخانید تا اندکی رنگ بگیرد. قلوه را اضافه کنید و ۲-۳ دقیقه بچرخانید. قارچ و جعفری را اضافه کنید و ۲-۳ دقیقه دیگر بچرخانید. نمک و فلفل بپاشید و زیر و رو کنید.

قلوه را در ظرف بلور نسوز پهن کنید و پنیر را روی آن بپاشید. فرا روی درجه بالا داغ کنید و ظرف را ۷-۸ دقیقه در فر بگذارید، همین قدر که پنیر روی آن ذوب و اندکی برشته شود بردارید. باقی مانده کره را در تابه روی آتش ملایم داغ کنید و برش های نان را در کره برشته کنید. روی هر برش نان یک پارچه از قلوه بگذارید و در دیس بچینید. روی دیس جعفری بپاشید.

شنیتسل قلوه



قلوه گوساله را پاک کنید، به صورت ورقه هایی به نازکی ۲-۳ تیغه کارد ببرید، و به شیوه ای که در صفحه ۱۴۸۵ آمده بوی آن را بگیرید، سپس آن را آرد بپاشید، در تخم مرغ زده بزینید و گرد نان بپاشید (این کار را می توان یک بار دیگر تکرار کرد) و مانند استیک در تابه سرخ کنید. با اسفناج و پوره سیب زمینی سر سفره بگذارید. اگر قلوه را درسته ۴-۵ دقیقه در آب بجوشانید پاک کردن و ورقه ورقه کردن آسان تر می شود، ولی شنیتسل آن خون دار نخواهد بود.

زبان گاو

۸-۱۰ نفر



۱ زبان گاو (۲ کیلو)، پاک کرده

۱ پیاز، چار قاج

۱ دسته چار سبزی*

۲ قاشق رب گوجه فرنگی

۱ قاشق آرد

۲-۳ گردو کره

نمک و فلفل

* جعفری، کرفس، ترخون، نعنا.

زبان را در ۲ لیتر آب روی آتش تیز بگذارید و ۱۵ دقیقه بجوشانید، سپس از دیگ در آورید، زیر آب سرد بشوید و کنار بگذارید. دیگ را خالی کنید و آب بکشید.

زبان را با ۳ لیتر آب تازه بار کنید، پس از آن که آب به جوش آمد پیاز و دسته چارسبزی را در دیگ بیندازید، آتش را کم کنید، در دیگ را ببندید و ۵ ساعت پزید. در پایان ساعت چهارم نمک و فلفل بزنید و اگر آب ته کشیده باشد کمی آب داغ اضافه کنید. در پایان پخت باید حدود یک پیمانه آب باقی بماند. زبان پخته را از دیگ در آورید و بگذارید خنک شود؛ روی تخته بیندازید، پوست بگیرید، با کارد ورقه ورقه ببرید و به دیس منتقل کنید. گرم نگه دارید.



سپس ورقه ورقه ببرید



زبان را پوست بگیرید



حلقوم زبان را جدا کنید

کره را در تابه روی آتش ملایم داغ کنید و آرد را در آن تفت بدهید تا کمی رنگ بگیرد. رب گوجه فرنگی را اضافه کنید و یکی دو چرخ بدهید، سپس آب باقی مانده در دیگ را از صافی بگذرانید و در تابه بریزید. هم بزنید تا غلیظ شود و روی آتش ملایم ۱۰-۱۲ دقیقه ریزجوش بزند. اگر لازم باشد اندکی آب داغ اضافه کنید. این سس را روی زبان بدهید و سر سفره ببرید.

« می توانید پس از آرد یک مشت قارچ خرد کرده و شسته در تابه بریزید و ۳-۴ دقیقه تفت بدهید، سپس رب را اضافه کنید. (به جای ۱ زبان گاو می توان ۲-۳ زبان گوسفند به کار برد.)

« زبان را با خردل، سیب زمینی پخته و غلطانده در کره، یا پوره سیب زمینی و نخود سبز پخته یا لوبیا سبز پخته سر سفره بگذارید.

زبان و تروبار (فلاندر، بلژیک)

۴-۵ نفر

* (۱) زبان



۱ زبان گاو، پاک کرده

۲ هویج، خرد کرده

۲ پیاز، چارقاج	
۸-۷ دانه	فلفل سیاه
۱ شاخه	نعنا
۱ پر	برگ بو
۳-۲ گردو	کره
	نمک

* (۲) تره بار

۳۰۰ گرم	کلم دکمه‌ای
۳۵۰ گرم	هویج کوچک، دونیم کرده
۳۵۰ گرم	شلغم کوچک، پوست گرفته
۱	پیاز، حلقه حلقه
۱ پر	سیر، کوبیده
۱ قاشق	شکر
۴-۳ گردو	کره
	فلفل

* (۱) زبان: زبان را روی تخته بیندازید و بکوبید، سپس در بادیه بگذارید و نمک بریزید تا روی آن را بپوشاند. ۳ روز در یخچال بخوابانید، سپس بشویید و ۱ ساعت در آب سرد بخوابانید. ۸-۷ پیمانه آب در دیگ روی آتش تیز به جوش بیاورید. زبان را در آب جوش بیندازید و ۱۰-۱۲ دقیقه بجوشانید، سپس بردارید و در آب‌کش بگذارید. دیگ را خالی کنید و آب بکشید. کره را در دیگ روی آتش ملایم داغ کنید و پیاز و هویج را ۲-۳ دقیقه در آن تفت بدهید. زبان را با نعنا و برگ بو و فلفل سیاه روی پیاز و هویج بگذارید، ۳-۴ پیمانه آب بریزید، در دیگ را ببندید و ۴-۵ ساعت روی آتش کم بپزید. سر بزنید، اگر لازم باشد کمی آب اضافه کنید. در پایان پخت زبان باید ۲ پیمانه آب داشته باشد. زبان پخته را بردارید، پوست بگیرید و کنار بگذارید. آب زبان را از صافی بگذرانید و نگه دارید.

* (۲) تره بار: کره را در دیگ روی آتش ملایم داغ کنید، سیر و پیاز و هویج و کلم دکمه‌ای و شلغم را ۳-۴ دقیقه در آن تفت بدهید، آب زبان را اضافه کنید، در دیگ را ببندید و نیم ساعت روی آتش کم بپزید. هنگام کشیدن، شکر را در تابه ذوب کنید تا رنگ بگیرد. چند قاشق از آب زبان اضافه کنید (احتیاط!) و هم بزنید، سپس شلغم را از دیگ درآورید و در شکر ذوب شده بغلتانید.

زبان را روی تخته ورقه ورقه بئید و در دیس بگذارید. آب زبان را در تابه بریزید، اندکی فلفل بپاشید و داغ کنید و روی زبان بدهید. تریه بار را دور زبان بچینید.
 ◀ با نان سفید یا سیاه سر سفره بپزید.

زبان در ژله



۱	زبان گاو
۴ پیمانه	آب قلم گاو (← ۳۴۹)
۱	سفیده تخم مرغ
۱	هویج، پخته، نخودی
۱	لبوی کوچک، نخودی
۱ قاشق	برگ نازک کرفس، ساطوری
۱ قاشق	جعفری، ساطوری
۳-۲ قاشق	آب لیموی تازه
۴ ورق	ژلاتین
	نمک

زبان گاوها را از روی دستور زبان گاو (← صفحه ۱۴۸۸) آماده کنید، بپزید، و پوست بگیرید. سفیده تخم مرغ را با ۱ پیمانه از آب قلم بزنید، در باقی آب قلم بریزید، خوب هم بزنید، سپس روی آتش ملایم به جوش بیاورید و پس از ۲-۳ جوش از صافی کاغذی بگذرانید تا آب قلم زلال به دست آید.

ژلاتین را در ۱ پیمانه آب روی آتش ملایم حل کنید، آب قلم را با اندکی نمک اضافه کنید و روی آتش به جوش بیاورید. بردارید و بگذارید خنک شود. هویج و لبو و آب لیمو را با برگ کرفس و جعفری در آب قلم بریزید و در یخچال بگذارید تا نیم بند شود.

نیمی از ژله نیم بند را در قالب چهارگوش دراز — که گنجایش زبان را داشته باشد — بریزید و در یخچال بگذارید تا ببندد، سپس زبان را در قالب بگذارید و باقی ژله را روی آن بریزید. در یخچال بگذارید تا ژله ببندد.

قالب را از یخچال در آورید و لحظه ای در آب گرم فرو برید تا ژله از دیواره آن جدا شود، سپس قالب را در دیس برگردانید.

◀ دیس زبان را می توانید با برگ کاهو، تخم مرغ سفت چارچاق، بُرش های لیمو، فلفل سبز یا فلفل قرمز آرایش کنید و با سس مایونز یا سس گوجه فرنگی (کچاپ) سر سفره بگذارید.

◀ اگر بخواهید ژله رنگ طلایی داشته باشد، می‌توانید چند قطره کارامل سیاه (← صفحه ۲۱۳) به آب قلم اضافه کنید. گاهی یک قاشق شکر هم به آب قلم می‌زنند.

مغز گوسفند و گوساله

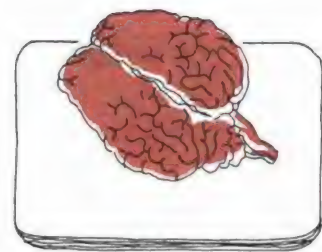
مغز گوسفند و گوساله را می‌توان از روی دستور زیر درست کرد؛ برای هر نفر خورنده باید دو مغز گوسفند یا یک مغز گوساله در نظر گرفت.

مغز را ۱ ساعت در آب سرد و چند قاشق سرکه بخوابانید و پوست و رگ‌های خونی و استخوان‌های ریز آن را بگیرید. سپس آن را در دیگچه آب با کمی نمک روی آتش ملایم ۱۵-۲۰ دقیقه بجوشانید. در این دیگچه می‌توانید ۱ برش پیاز، چند حلقه هویج، ۱-۲ شاخه جعفری، و چند دانه فلفل سیاه درسته بیندازید.

مغز آب‌پز را می‌توانید خرد کنید و با خردل یا سس گوجه‌فرنگی روی میز اردور بگذارید، یا از روی دستور زیر سرخ کنید.

مقداری آرد را با کمی نمک و فلفل مخلوط کنید. مغز پخته را بگذارید خنک شود، سپس به صورت چند ورقه به کلفتی ۱-۲ سانتی‌متر ببرید و در این آرد بزنید.

۱ تخم مرغ را در بشقاب ته‌گود بشکنید و بزنید (اگر تخم مرغ سرد باشد یک قاشق آب ولرم اضافه کنید). هر دو روی



مغز پخته را ورقه ورقه کنید.

ورقه مغز را لحظه‌ای در تخم مرغ بزنید، سپس گرد نان بپاشید، و برای سرخ کردن کنار بگذارید. ۱-۲ گردوکره در تابه روی آتش ملایم داغ کنید و ورقه مغز را ۲-۳ دقیقه در روغن داغ بگذارید، سپس برگردانید؛ همین‌که رویه مغز طلایی شد بردارید.

◀ مغز را داغ و همراه با سیب‌زمینی پخته یا سرخ‌کرده و تریه بار پخته (← صفحه ۳۲۰-۳۳۸) و سس سفید (← صفحه ۵۷۸) یا سس پئارنیز (← صفحه ۵۶۷) سر سفره بگذارید.
◀ مغز آب‌پز را می‌توان در آرد زد و در کره یا روغن سرخ کرد.

مغز بریان (ترکیه)

اردور برای ۷-۸ نفر



۳ تخم مرغ

۱ پیمانه آرد

۲ قاشق سرکه

سه چهارم پیمانه روغن

گشنیز تازه

لیمو

نمک

مغز را زیر شیر آب سرد بشویید و یک ساعت در یک باده آب و یک قاشق سرکه و یک قاشق مرباخوری نمک بخوابانید تا بوی زهم آن گرفته شود. سپس باز زیر آب سرد بشویید و پوست و رگ آن را بگیرید.

۴ پیمانه آب با یک قاشق سرکه و یک قاشق مرباخوری نمک در دیگچه به جوش بیاورید. مغز را در آب جوش بیندازید و روی آتش ملایم ۱۵-۲۰ دقیقه بپزید. سپس آن را از آب بیرون بیاورید و پس از خنک شدن با کارد به صورت تکه‌های ۳-۴ سانتی متری بپزید.

تخم مرغ را با یک قاشق آرد و اندکی نمک در کاسه‌ای بریزید و با چنگال بزنید تا صاف شود. باقی آرد را روی تخته بریزید. روغن را در تابه داغ کنید. تکه‌های مغز را در آرد بغلتانید و به تخم مرغ زده آغشته کنید، سپس در روغن بگذارید و هر دو روی آن‌ها را سرخ کنید. تکه‌های سرخ شده را در بشقاب بچینید و داغ به مهمان‌ها تعارف کنید، یا با برش لیمو و چند شاخه گشنیز سر میز اردور بگذارید.

مایه مغز (مصر)



۱ مغز گوساله

۲-۳ قاشق جعفری، ساطوری

سرکه

نمک و فلفل

مغز را در ۱ لیتر آب و کمی سرکه ۱ ساعت بخوابانید، سپس آب بکشید و پاک کنید. در دیگچه آب جوش بگذارید، ۱ قاشق سرکه اضافه کنید و ۱۰ دقیقه بجوشانید. با کفگیر بردارید و در باده بگذارید تا خنک شود. سپس جعفری را با اندکی نمک و فلفل اضافه کنید و با گوشت کوب بکوبید. با نان سر میز اردور بگذارید.

« به این مغز پس از کوبیدن می‌توان ۱-۲ تخم مرغ سفت ساطوری اضافه کرد.

خوراک دُم گاو



۳ دنبالچه گاو

۱ پياز، ساطوری

۳-۲ قاشق رب گوجه فرنگی

۴-۳ هویج، پوست گرفته، ساطوری

۴-۳ ساقه کرفس، خرد کرده

۳-۲ قاشق جعفری، ساطوری

۴-۳ کره

آرد

نمک و فلفل

▼ دُم یا در واقع دنبالچه گاو یا گوساله، که در بازار ما کمتر عرضه می‌شود، از برش‌های لعاب‌دار گوشت گاو یا گوساله است و اگر به دست بیاید با آن می‌توان سوپ و خورش خوش مزه‌ای درست کرد. آنچه در فرنگستان به نام «دُم گاو» (oxtail) شناخته می‌شود از گاو خاصی به نام آکس (ox) به دست می‌آید که غیر از گاو رسمی است.

مهره‌های دنبالچه را از هم جدا کنید، بشوید، خشک کنید و در آرد بغلتانید. کره را در یک دیگ روی آتش ملایم داغ کنید و دنبالچه را در آن تفت بدهید تا سرخ شود. با قاشق سوراخ‌دار بردارید و کنار بگذارید. پياز را در کره بریزید و تفت بدهید تا بلوری شود. هویج و کرفس را اضافه کنید و ۵-۶ دقیقه بپزاند. دنبالچه را اضافه کنید، ۲ لیتر آب بریزید و به جوش بیاورید. آتش را کم کنید، در دیگ را ببندید و ۳ ساعت یا بیشتر بپزید. در پایان ساعت سوم رب گوجه فرنگی را اضافه کنید و نمک و فلفل بپاشید. در دیگ را نیمه باز بگذارید تا آب خورش به ۱ پیمانه بیشترک برسد. هنگام کشیدن، جعفری را روی خورش بپاشید.

◀ خورش را با نان سفید یا سیاه و سالاد سبز سر سفره بگذارید.

◀ این خورش را با دنبالچه گوسفند هم می‌توان درست کرد.





بخش بیست و هفتم

غذاهای بازیافته



فصل صد و پنجم: چند نمونه

غالباً از شام یا ناهار روزانه یا مهمانی مقداری غذا باقی می ماند. عقل و انصاف حکم می کند که آنچه از این غذا خوردنی است نباید دور ریخته شود. بسیاری از این غذاهای بازمانده را می توان به همان صورتی که هست برای نوبت بعدی غذا گرم کرد، یا حتی سرد سرفره گذاشت؛ اما بعضی دیگر را می توانیم به صورت غذاهای مأكول تازه ای در آوریم. این ها را ما غذاهای بازیافته می نامیم. تنوع غذاهای بازیافته حدی ندارد، و می توان گفت هیچ غذای بازمانده ای نیست که نتوان آن را به صورت یک غذای بازیافته یا ماده قابل مصرفی در آورد. بنابراین، آنچه را در این فصل می آید به هیچ وجه نباید به عنوان صورت جامع یا حتی مفصلی از غذاهای بازیافته در نظر گرفت؛ این ها فقط نمونه هایی است که ممکن است خوانندگان را در طرز به کار بردن غذاها یا مواد بازمانده از سرفره راهنمایی کند.

« ماهی بازمانده نباید با سس یا مایه تویی مخلوط شده باشد.

نان بازمانده



نان یکی از مواد با ارزشی است که از سرفره سرفره ای زیاد می آید. اگر به یاد بیاوریم که چه مقدار ماده خام و کار و زحمت صرف تهیه یک گرده نان شده است، نان بازمانده را به این آسانی دور نخواهیم ریخت. اگر مصرف دیگری برای نان بازمانده نداشتیم، می توانیم آن را خشک کنیم، بکوبیم یا آسیاب کنیم و از الک درشت بگذرانیم. آنچه به دست می آید گرد نان خواهد بود.

پلو دو دمه



گاهی که مقداری چلو و خورش از یک وعده غذا باقی می ماند آن ها را دست هم می دهند و به صورت غذای تازه ای دم می کنند. این غذا را پلودودمه می نامند. قرمه سبزی و قیمه برای پلو دو دمه از خورش های دیگر مناسب تر است.

چلو و خورش را با هم مخلوط کنید و با دم‌کنی و شعله پخش‌کن روی آتش ملایم بگذارید. اگر خورش تنگ آب باشد کمی آب روی پلو بدهید. همین‌که پلو دم بالا داد آماده است.

ژیگوی بازمانده



غالباً از شام مهمانی مقداری ژيگو باقی می‌ماند. این گوشت پخته را، به ویژه اگر آب آن را هم نگه داریم، می‌توان در انواع پلو و خورش و آش به کار برد و غذاهای تازه درست کرد، از جمله: «کوکوی ژيگو: ژيگورا با پیاز در بادیه چرخ کنید، تخم مرغ در آن بشکنید، اندکی نمک و فلفل بزنید و مخلوط کنید، سپس کمی روغن در تابه داغ کنید و مایه کوکورا در روغن پهن کنید. در تابه را نیمه باز بگذارید و روی آتش ملایم بپزید تا تخم مرغ ببندد. می‌توان کمی جعفری یا گشنیز ساطوری هم به مایه کوکو اضافه کرد.

«ساندویچ ژيگو: ژيگوی سرد را به صورت ورقه نازک ببرید، با جعفری و پیاز ساطوری و کمی سس مایونز یا کره لای نان سفید بگذارید.

«خوراک ژيگو: پیاز حلقه حلقه را در تابه در کمی روغن سرخ کنید، سس گوجه فرنگی (← صفحه ۵۸۸-۵۹۰) به آن اضافه کنید و چند چرخ بدهید، سپس ورقه یا تکه ژيگوی بازمانده را در تابه بگذارید و زیر و رو کنید تا داغ شود. در ظرف بکشید و با نان سرسفره بگذارید. به این خوراک سیب زمینی و تره بار بازمانده هم می‌توان اضافه کرد.

«کاری ژيگو: از روی دستور صفحه ۵۸۷ سس کاری درست کنید، ژيگوی بازمانده را خرد کنید، در سس بریزید و زیر و رو کنید تا داغ شود. در ظرف بکشید و با برنج سرسفره بگذارید. به این کاری سیب زمینی و تره بار بازمانده هم می‌توان اضافه کرد.

«کنتلت ژيگو: ژيگوی بازمانده را با سیب زمینی بازمانده و پیاز در بادیه چرخ کنید، نمک و فلفل بزنید، تخم مرغ روی آن بشکنید و چنگ بزنید. از این مایه چانه‌های کوچکی بگیرید، میان دو کف دست کمی فشار دهید، در گرد نان بزنید و در روغن سرخ کنید.

«شامی ژيگو: مقداری لپه با اندکی نمک و زردچوبه در آب بریزید و روی آتش ملایم بار بگذارید تا نرم شود. سپس لپه پخته را با پیاز و ژيگوی بازمانده در بادیه چرخ کنید، تخم مرغ در آن بشکنید، نمک و فلفل بپاشید، چنگ بزنید، به صورت شامی در آورید و در روغن سرخ کنید. «چخرتمه ژيگو: با ورقه‌های ژيگوی بازمانده از روی دستور چخرتمه بادکوبه‌ای (← صفحه ۱۳۴۱) چخرتمه درست کنید. (مرغ بازمانده را هم به همین ترتیب می‌توان به کار برد).

کنتلت سیب زمینی و مرغ



۱۵۰ گرم گوشت مرغ بازمانده، ساطوری
 ۳ قاشق جعفری و پیازچه، ساطوری
 ۱ گردو کره، آب کرده
 ۱ تخم مرغ
 ۲ قاشق آرد
 روغن
 نمک و فلفل

آرد و تخم مرغ را با پوره سیب زمینی مخلوط کنید. کره را روی آن بریزید و بزنید. گوشت مرغ و جعفری و پیازچه را اضافه کنید و زیر و رو کنید. نمک و فلفل مخلوط را اندازه کنید و آن را به صورت چند کتلت درآورید.

۴-۵ قاشق روغن در تابه نجسب روی آتش ملایم داغ کنید و هر دو روی کتلت را در روغن سرخ کنید. داغ سر سفره بگذارید.

◀ مقدار گوشت مرغ را می توان بیشتر یا کمتر کرد.

◀◀ کتلت سیب زمینی با گوشت: با گوشت پخته ساطوری یا چرخ کرده درست کنید.

◀◀ کتلت سیب زمینی با پنیر: با پنیر سفت رندیده درست کنید.

◀◀ کتلت سیب زمینی با ماهی: با ماهی پخته ساطوری درست کنید.

سیب زمینی سوخته

۲ نفر

۳-۲ سیب زمینی بازمانده، رندیده
 ۳-۲ قاشق پیازداغ (← ۶۱۱)

کره

نمک و فلفل



▼ سیب زمینی سوخته ترجمه نگارنده است از «hash browns» امریکایی، به قیاس بادام سوخته، ولی زیاد سوخته نیست؛ نوعی سیب زمینی سرخ کرده است که از سیب زمینی بازمانده از شب پیش برای صبحانه درست می کنند و با تخم مرغ نیمرو می خورند؛ خیلی هم خوش مزه است.

۱ گردو کره در تابه نجسب روی آتش ملایم داغ کنید. سیب زمینی را اضافه کنید و تفت بدهید و با کاردک چوبی از کف تابه بتراشید تا قهوه ای رنگ شود. پیازداغ را با اندکی کره و نمک و فلفل اضافه کنید. بردارید و در بشقاب کنار تخم مرغ نیمرو بگذارید.

کروکت سیب زمینی

۴-۳ نفر



نیم کیلو پوره سیب زمینی بازمانده
۳ تخم مرغ
جوز بویا، ساییده
آرد
گرد نان
روغن
نمک و فلفل

۲ تخم مرغ را بزنید و روی پوره سیب زمینی بریزید. اندکی جوز بویا و نمک و فلفل پاشید و با قاشق چوبی مخلوط کنید. ۴-۵ قاشق روغن در تابه روی آتش ملایم داغ کنید. تخم مرغ سوم را با اندکی آب بزنید. ۱ قاشق از خمیر سیب زمینی بردارید، گلوله کنید، در آرد بغلتانید، در تخم مرغ بیندازید، در گرد نان بغلتانید و در روغن سرخ کنید.

کوکوی گوشت کوبیده



یک پیما نه گوشت کوبیده بازمانده (آبگوشتی)
۲ تخم مرغ
زیره، ساییده
گردکاری (← ۲۳۳)
فلفل قرمز، ساییده
فلفل سیاه، ساییده
روغن

تخم مرغ را با اندکی گردکاری، فلفل قرمز، فلفل سیاه و زیره بزنید و با گوشت کوبیده مخلوط کنید. کمی روغن در تابه روی آتش ملایم داغ کنید و مایه را مانند کوکو در آن سرخ کنید.

بوقلمون باز یافته (۱)



سس سفید (← ۵۷۸) • گوشت بوقلمون بازمانده، ساطوری
تره بار پخته، ساطوری • پنیر سفت، رندیده

ترخون خشک، کف مال • نان سفید، بریده
کره • نمک و فلفل

▼ این غذا را با باقی مانده های بوقلمون - یا مرغ، اردک، غاز - کوره پز می توان درست کرد. شاید لازم باشد که سس سفید را تازه درست کنید، ولی برای نجات بوقلمون به زحمتش می ارزد.

برش های نان را چند دقیقه در فر بگذارید تا برشته شوند، سپس بردارید و روی آن ها کمی کره بمالید. گوشت بوقلمون و تره بار را در سس سفید بریزید، ترخون خشک پاشید، نمک و فلفل بزنید و مخلوط کنید. از این مخلوط چند قاشق روی برش نان بگذارید، کمی پنیر رنده پاشید و در سینی فر بچینید؛ سپس سینی را ۱۰-۱۲ دقیقه در فر داغ بگذارید تا پنیر کمی برشته شود.

بوقلمون باز یافته (۲)



گوشت بوقلمون بازمانده	نیم کیلو
آب بوقلمون (← ۳۵۲)	۵-۶ پیمانه
پیاز	۱
سیر	۲-۱ پر
قارچ	۶۰ گرم
زردۀ تخم مرغ	۲
آب لیموی تازه	۱ قاشق
آرد	۱ قاشق
خامه	۴ قاشق
کره	۱ گردو
جوز بویا	اندکی
نمک و فلفل	

کره را در تابه روی آتش ملایم داغ کنید، پیاز را در آن تفت بدهید تا بلوری شود. آرد را اضافه کنید و ۲-۳ دقیقه تفت بدهید. سپس آب بوقلمون را اضافه کنید و روی آتش ملایم بپزید تا سس غلیظی به دست آید. گوشت بوقلمون را با قارچ، سیر، جوز بویا و اندکی نمک و فلفل در سس بریزید و روی آتش ملایم زیر و رو کنید.

زردۀ تخم مرغ را با خامه و آب لیمو کمی بزنید، در تابه بریزید و مخلوط کنید. پیش از آن که خوراک به جوش بیاید بردارید.

◀ این خوراک را می‌توان با نان سفید و کلم دکمه‌ای آب‌پز و تفت داده در کره سر سفره گذاشت.

سوفله ماهی

۴ نفر



ماهی پخته بازمانده	۲۵۰ گرم
پنیر سفت، رنده شده	یک سوم پیمانه
زرده تخم مرغ، زده	۴
سفیده تخم مرغ، آহারی	۴
آرد	۳ قاشق
شیر داغ	۱ پیمانه
خامه	۳ قاشق
کره	۳ گردو
نمک و فلفل	

ماهی را با اندکی شیر در چرخ هرکاره بگردانید یا با چنگال خمیر کنید. یک گردو از کره را در تابه روی آتش ملایم داغ کنید و آرد را ۲-۳ دقیقه در آن تفت بدهید. شیر و خامه را اضافه کنید و با کاردک چوبی روی آتش کم هم بزنید تا از دیواره تابه جدا شود. بردارید و خمیر ماهی را با پنیر و اندکی نمک و فلفل اضافه کنید و هم بزنید.

تابه را باز روی آتش ملایم بگذارید و مایه را هم بزنید. پیش از آن که به جوش بیاید تابه را از روی آتش بردارید، زرده تخم مرغ را اضافه کنید و بزنید. سپس سفیده را با قاشق فلزی آهسته با مایه مخلوط کنید. فر را روی ۱۹۰ درجه سانتی‌گراد داغ کنید. یک ظرف نسوز بلور را با باقی‌مانده کره چرب کنید. مایه سوفله را در آن بریزید و ۳۰-۳۵ دقیقه در فر بگذارید. همین که رویه سوفله طلایی شد بردارید (توی سوفله باید کمی شل باشد).

تارت ماهی

۴ نفر



ماهی پخته بازمانده	۲۵۰ گرم
خمیر ترو (← ۱۵۴۲)	۲۵۰ گرم
شوید، ساطوری	۲ قاشق
سفیده تخم مرغ	۲
زرده تخم مرغ	۲
پنیر سفت، رنده شده	یک سوم پیمانه

۱ پیمانه خامه

فلفل قرمز، ساییده

نمک و فلفل

با خمیر تُرد یک پوستهٔ تارت درست کنید (← صفحهٔ ۱۵۳۹). بردارید و با سینی بگذارید خنک شود. فر را روی ۲۰۰ درجهٔ سانتی‌گراد داغ کنید.

ماهی را خرد کنید و در کفِ پوستهٔ تارت پهن کنید. شوید و پنیر را با اندکی فلفل قرمز روی ماهی بپاشید. سفیدهٔ تخم مرغ را با اندکی نمک و فلفل بزنید، با زرده و خامه مخلوط کنید و روی ماهی بریزید. سینی پوسته را ۳۰-۴۰ دقیقه در فر بگذارید. بردارید و داغ سرسره ببرید.

کاناپهٔ ماهی

۴ نفر



ماهی پختهٔ بازمانده	۲۵۰ گرم
سس سفید (← ۵۷۸)	۱ پیمانه
ساقهٔ سیر تازه، ساطوری	۲ قاشق
نان سفید، برشته	۱۲-۱۰ برش
فلفل قرمز، ساییده	

ماهی را با چنگال خرد کنید، سس سفید و ساقهٔ سیر را روی آن بریزید و مخلوط کنید. روی هر برش نان ۲ قاشق از این مخلوط بگذارید و کمی پهن کنید، اندکی فلفل قرمز بپاشید.

موس ماهی

۴ نفر



ماهی پختهٔ بازمانده	۲۵۰ گرم
پنیر سفت، رنده	۳ قاشق
سفیدهٔ تخم مرغ	۲
ژلاتین	۳ ورق
خامه	۱ پیمانه
سوکه	۱ قاشق م
فلفل قرمز، ساییده	
نمک	

ژلاتین را در نیم پیمانه آب سرد بخیسانید، سپس روی آتش کم حل کنید. بردارید و در مخلوط کن بریزید. ماهی و پنیر و سرکه را با اندکی نمک و فلفل قرمز کم کم اضافه کنید و بگردانید تا خمیر صافی به دست آید. خامه را بزنید و با مایه مخلوط کنید. در یخچال بگذارید تا نیم بند شود، به طوری که بتوان آن را هم زد.

سفیده تخم مرغ را بزنید تا آهاری شود، سپس مایه ماهی را روی آن بریزید و با قاشق فلزی آهسته مخلوط کنید. در ظرف بریزید و در یخچال بگذارید تا ببندد.

◀ با نان سفید و یک ظرف سالاد سر سفره بگذارید.

ماهی انگشتی

۴ نفر



ماهی پخته بازمانده	۲۵۰ گرم
سیب زمینی، پخته، رندیده	۲۵۰ گرم
پیاز، رندیده	۱
تخم مرغ	۲
گرد نان	
روغن	
نمک و فلفل	

ماهی را با چنگال خرد کنید، با سیب زمینی و پیاز و تخم مرغ در بادیه بریزید و اندکی نمک و فلفل بپاشید و خمیر کنید. خمیر را به صورت میله‌هایی به اندازه انگشت آدمیزاد در آورید، در گرد نان بغلتانید و در یک سینی بگذارید.

۳-۴ قاشق روغن در تابه روی آتش ملایم داغ کنید و انگشتی‌ها را در آن سرخ کنید. هرگاه لازم شد کمی روغن اضافه کنید. بردارید و در دیس بچینید.

◀ این غذا را معمولاً با نوعی سس سفید (→ صفحه ۵۹۶-۵۹۷) یا سس گوجه فرنگی (→ صفحه ۵۸۸-۵۹۰) سر سفره بگذارید.

سوپ باز یافته

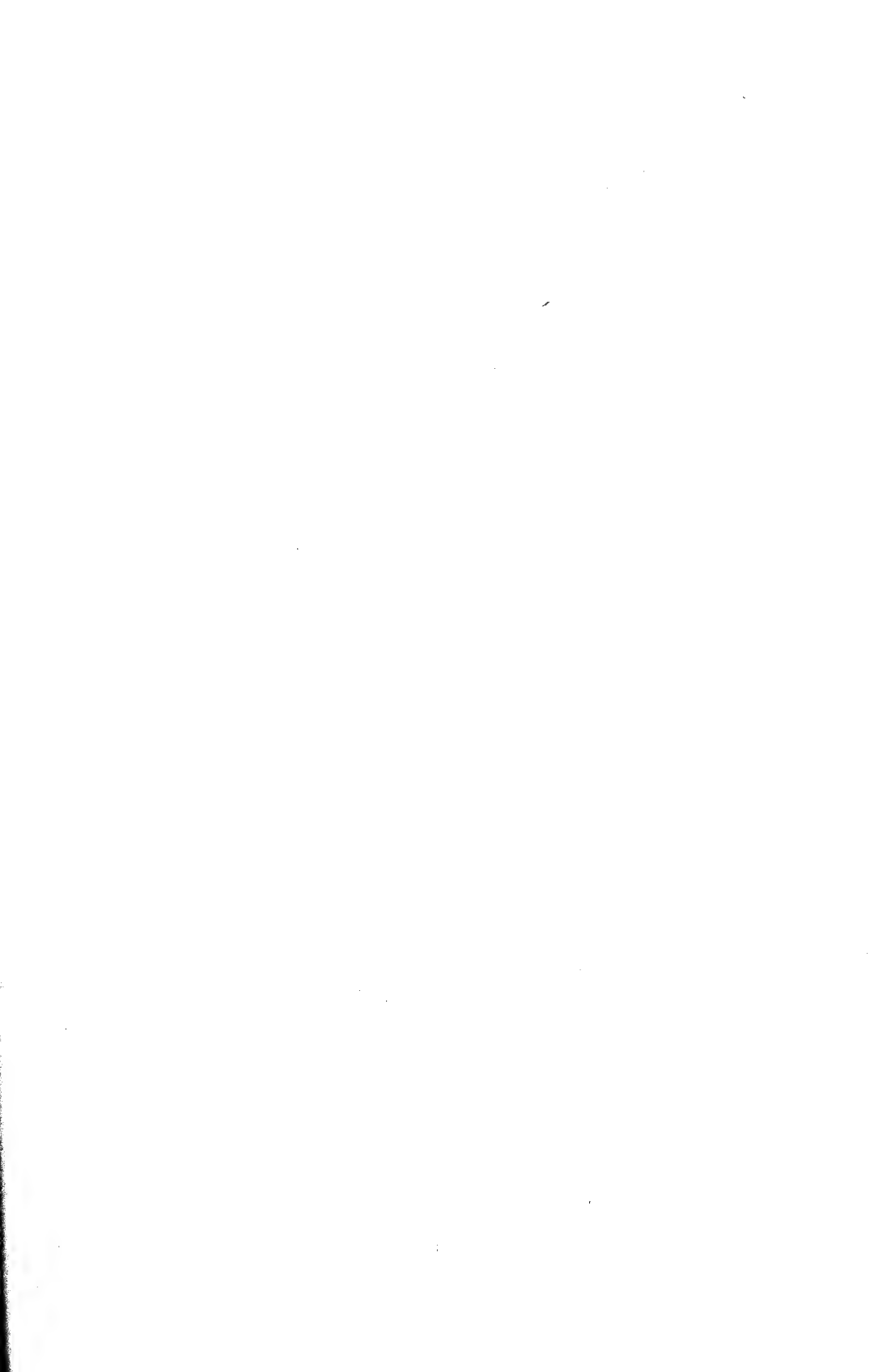


۱ پیاز کوچک ساطوری را در روغن تفت بدهید، اندکی رب گوجه فرنگی و نمک و فلفل اضافه کنید و بچرخانید، آب اضافه کنید و به جوش بیاورید، سپس گوشت یا مرغ بازمانده را با کمی برنج بازمانده و جعفری و گشنیز ساطوری در دیگ بریزید و روی آتش ملایم بپزید تا سوپ لعاب بدهد.



بخش بیست و هشتم

گیاه خواری و خام خواری





فصل صد و ششم: خوراک گیاهی

منظور خوراک‌هایی است که از تره بار بدون گوشت یا مرغ یا ماهی تهیه می‌شوند؛ در بعضی از خوراک‌های گیاهی تخم مرغ به کار می‌رود. خوراک‌های گیاهی را — به ویژه برای گیاه‌خواران — می‌توان به طور مستقل سرسره گذاشت، یا آن که آن‌ها را به عنوان تره بار پای گوشت و مرغ و ماهی به کار برد. بعضی از این خوراک‌ها را روی میز اردور هم می‌توان گذاشت.

قارچ و سس سفید

اردور برای ۷-۸ نفر



نیم کیلو	قارچ، نخودی
۱ پیمانه	سس سفید (← ۵۷۸)
نیم پیمانه	خامه
۳-۲ گردو	کره
	پوسته پای (← ۱۵۳۹)
	نمک و فلفل

سس سفید را گرم نگه دارید. کره را روی آتش ملایم در تابه داغ کنید و قارچ را ۴-۵ دقیقه در کره تفت بدهید. نمک و فلفل بزنید. سس را با خامه روی قارچ بریزید و زیر و رو کنید، سپس پوسته‌های پای را از این مخلوط پر کنید.

« برای پر کردن پوسته پای غذاهای زیر را یادآوری می‌کنیم:

باباغنوج (← صفحه ۷۵۷)؛ تاپناده (← صفحه ۷۵۱)؛ ایکرا (← صفحه ۷۶۲-۷۶۳)؛ کاپوناتا (← صفحه ۷۵۳)؛ دوپیاژه ماهی شور و کشمش (← صفحه ۱۳۰۵)؛ میرزا قاسمی (← صفحه ۱۵۱۴)؛ موموس (← صفحه ۷۶۰).

« به جای پوسته پای، می‌توانید پوسته آماده پیراشکی یا *اول‌نوان* (← صفحه ۱۷۶۵)، که در بعضی شیرینی‌فروشی‌ها عرضه می‌شود، به کار برید.

بامیه ترش و شیرین (هندوستان)



اردور برای ۴-۶ نفر

بامیه	نیم کیلو
سیر، کوبیده	۳-۴ پر
فلفل قرمز، ساییده	۲ قاشق چ
تخم گشنیز، ساییده	۱ قاشق م
زیره درسته	۱ قاشق م
شکر	۱ قاشق م
زردچوبه	۱ قاشق چ
آب لیموی تازه	۴-۵ قاشق
روغن	۴ قاشق
نمک	

بامیه را بشویید و بگذارید خشک شود، سپس سرودم هر دانه بامیه را بزنید و آن را ۲-۳ قسمت کنید — هر قسمت حدود ۲ سانتی متر.

سیر و زردچوبه و تخم گشنیز و فلفل قرمز را در هاون بکوبید یا در مخلوط کن بگردانید تا خمیر شود. (در مخلوط کن ممکن است لازم شود ۲-۳ قاشق آب اضافه کنید).

روغن را در تابه دردار داغ کنید. زیره درسته را در روغن بریزید و روی آتش ملایم ۴-۵ ثانیه تفت بدهید؛ سپس خمیر ادویه را اضافه کنید، با کاردک چوبی در روغن پخش کنید و ۱۵-۲۰ ثانیه بچرخانید (تسوزد!).

اکنون بامیه و شکر و آب لیمو را با ۴-۵ قاشق آب در تابه بریزید، نمک بپاشید و بچرخانید. در تابه را ببندید و بگذارید ۱۰-۱۵ دقیقه ریزجوش بزند. اگر لازم شد باز کمی آب اضافه کنید. بامیه آماده را داغ سر میز اردور ببرید.

« گذشته از اردور، این بامیه را کنار خوراک گوشت و مرغ هم می توان گذاشت.
« فلفل و شکر را می توانید کمتر یا بیشتر کنید، یا حذف کنید؛ ولی اگر شکر را حذف کردید بهتر است اسم این اردور را هم عوض کنید.

قلیه کدو



۵-۶ پیاله

کدو حلوائی، پوست گرفته، خرد کرده	۱ کیلو
پیاز، خرد کرده	۲
عدس	۲ پیمانه

۳-۴ قاشق رب انار

۱ قاشق م دارچین، ساییده

۱ قاشق چ زردچوبه

۵-۶ قاشق روغن

نمک و فلفل

عدس را با ۴ پیمانه آب و اندکی نمک در دیگ بریزید، روی آتش ملایم بار بگذارید و ۱ ساعت یا بیشتر بهزید تا نرم شود.

روغن را در یک تابه روی آتش ملایم داغ کنید و پیاز را در آن تفت بدهید تا کمی رنگ بگیرد. کدو را در تابه بریزید و بچرخانید تا روغن را جذب کند. دارچین و زردچوبه را اضافه کنید و یک چرخ بدهید. نیم ساعت مانده به پایان پختِ عدس کدو و رب انار را به آن اضافه کنید. در پایان نمک قلیه را اندازه کنید و فلفل بپاشید. اگر قلیه آب داشته باشد، چند دقیقه در دیگ را باز بگذارید و آتش را کمی تیز کنید تا آب آن کار برود. گرم با نان تازه سر سفره بگذارید. ◀ برای چاشنی قلیه کدو، می‌توانید به جای رب انار آب لیمو و شکر، آب غوره و شکر، سرکه و شکر، آلوچه، یا تمر هندی به کار برید.

کشک و بادنجان ورقه

اردور برای ۶-۸ نفر

* (۱) کشک و بادنجان



۴ بادنجان، پوست گرفته، ورقه ورقه

۱ پیمانه کشک، ساییده

۲ پیاز، خرد کرده

نیم پیمانه روغن

نمک

* (۲) آرایش

۵-۶ پر سیر، ساطوری

۱ قاشق نعنا خشک

نصف قاشق چ زعفران، ساییده

۲ قاشق روغن

* (۱) کشک و بادنجان: بادنجان را نمک بپاشید و یک ساعت در آب کش بگذارید تا

تلخ آتش برود، سپس زیر آب سرد بشوید و در آب کش بگذارید تا آب آن برود. روغن را در تابه داغ کنید، بادنجان را روی آتش ملایم در روغن سرخ کنید و کنار بگذارید. پیاز را در روغن باقی مانده در تابه تفت بدهید تا اندکی رنگ بگیرد. آنگاه بادنجان را به تابه برگردانید، کمی آب در تابه بریزید، آتش را کم کنید، در تابه را بگذارید و بادنجان را نیم ساعت روی آتش بسیار ملایم بپزید تا نرم شود؛ سپس بردارید و بگذارید خنک شود. ورقه های بادنجان را در ۲-۳ لایه در ظرف بازی بچینید و روی هر لایه را با کشک بپوشانید.

* (۲) آرایش: ۱-۲ قاشق روغن را در تابه کوچکی داغ کنید. سیر را خرد کنید و در روغن تفت بدهید تا کمی رنگ بگیرد. تابه را از روی آتش بردارید و نعنای خشک را در آن بریزید و بچرخانید. زعفران را در اندکی آب داغ حل کنید. سیر و نعنای داغ را با روغن روی پوشش کشک بریزید و زعفران را روی سفیدی کشک بپاشید. گاهی مقداری قیمة ساده (← صفحه ۸۵۰) تنگ آب زیر و روی ورقه های بادنجان می ریزند؛ به این ترتیب اردور کشک و بادنجان به نوعی خورش لپه و بادنجان کشک دار مبدل می شود.

کشک و بادنجان کوبیده

اردور برای ۶-۸ نفر



مواد کشک و بادنجان کوبیده همان مواد کشک و بادنجان ورقه (← صفحه ۱۵۰۹) است، به اضافه ۲-۳ قاشق پیاز داغ، کمی مغز گردوی کوبیده و چند قاشق کشک ساییده که کنار می گذارید. بادنجان را مطابق دستور کشک و بادنجان ورقه سرخ کنید و بپزید، یا اگر بخواهید بادنجان روغن کمتری جذب کند، آن را درسته در روغن بغلتانید تا بدنه اش طلایی شود، سپس با اندکی آب ۲۵-۳۰ دقیقه در تابه در بسته روی آتش ملایم بپزید و بگذارید خنک شود. بادنجان را با گوشت کوب له کنید و پیاز داغ و کشک را با آن مخلوط کنید. (نگارنده مخلوط کن یا چرخ هرکاره را برای له کردن بادنجان توصیه نمی کند، چون خمیر بادنجان زیادی صاف و لیز می شود.) نمک مخلوط را اندازه کنید. کشک و بادنجان کوبیده را در ظرف بازی پهن کنید، کشک کنار گذاشته را روی آن اندود کنید. گردو را روی کشک بپاشید و ظرف را از روی دستور کشک و بادنجان ورقه آرایش کنید.

کدوی سرخ کرده

اردور برای ۶ نفر

۶ کدو سبز قلمی، پوست گرفته

۱ پیاز، خرد کرده

۱ قاشق چ زردچوبه



روغن

نمک

کدورا نمک بپاشید و نیم ساعت در آب‌کش بگذارید، سپس زیر شیر آب سرد بشویید و در آب‌کش بگذارید تا آب آن برود.

۳-۴ قاشق روغن در یک تابه دردار روی آتش ملایم داغ کنید. کدورا در روغن بگذارید و بغلتانید تا همه جای آن سرخ شود. بردارید و کنار بگذارید.

پیاز را در همان روغن کدو تفت بدهید تا کمی رنگ بگیرد. زردچوبه را اضافه کنید و یک چرخ بدهید. کدورا به تابه برگردانید. نیم پیمانه آب در تابه بریزید، در تابه را ببندید، آتش را کم کنید، و نیم ساعت دیگر بپزید. در پایان اگر کدو آب داشت در تابه را بردارید و آتش را کمی تیز کنید تا کدو به روغن بنشیند. سپس کدورا با کفگیر به دیس اردور منتقل کنید و روغن و پیاز ته تابه را روی آن بدهید.

◀ ظرف کدورا می‌توان با چند شاخه گشنیز یا جعفری و چند دانه تربچه آرایش کرد.

◀ به جای زردچوبه می‌توان اندکی زعفران در یک قاشق آب داغ حل کرد و روی کدو داد.

یتیمچه بادنجان

اردور برای ۶-۷ نفر



۴-۳ بادنجان، پوست گرفته، خرد کرده

۲ پیاز، خرد کرده

نیم پیمانه آب غوره

۱ قاشق چ زردچوبه

روغن

نمک

بادنجان را نمک بپاشید و نیم ساعت در آب‌کش بگذارید تا تلخ آب آن برود. سپس زیر شیر آب سرد بشویید و در آب‌کش بگذارید تا آب آن برود.

۳-۴ قاشق روغن در یک تابه دردار روی آتش ملایم داغ کنید. بادنجان را در تابه بریزید و بچرخانید تا سرخ شود؛ آنگاه با قاشق سوراخ دار بردارید و کنار بگذارید. هرگاه روغن در تابه کم شد ۲-۳ قاشق اضافه کنید.

پیاز را در روغن تفت بدهید تا کمی رنگ بگیرد. زردچوبه را اضافه کنید و یک چرخ بدهید. بادنجان را به تابه برگردانید، آب غوره را روی آن بریزید، در تابه را ببندید، آتش را کم کنید، و بگذارید بادنجان نیم ساعت دیگر بپزد.

مارچوبه و تخم مرغ (فلاندر، بلژیک)



۴ نفر

مارچوبه	نیم کیلو
تخم مرغ سفت	۴
جعفری، ساطوری	۳-۴ قاشق
کره	۳-۴ گردو
نمک و فلفل	

دُم چوبی مارچوبه را بزنید (دُم را برای درست کردن سوپ مارچوبه نگه دارید). ۲ لیتر آب در دیگ روی آتش تیز به جوش بیاورید و مارچوبه را ۲۰-۲۵ دقیقه در آن بجوشانید. سفیده و زرده تخم مرغ را از هم جدا کنید.

کره را در تابه کوچکی روی آتش ملایم داغ کنید. مارچوبه را با کفگیر از آب درآورید، در بشقاب گرم کرده بگذارید و کره را روی آن بدهید. سفیده و زرده تخم مرغ را با چنگال خرد کنید، کنار مارچوبه بگذارید و جعفری را با اندکی نمک و فلفل روی آن پاشید.

تره بار تازه



آنديو • بامیه • پیاز سفید • هویج

ترب سیاه • تربچه نقلی • تربیزه • چغاله بادام

خیار • دل کاهو (مغز کاهو) • سیب زمینی ترشی • قارچ

زردک • فلفل دلمه ای سبز • فلفل دلمه ای قرمز • فلفل سبز نازک

فلفل قرمز نازک • کلم قمری • کلم پیچ • کلم قرمز

کدو سبز قلمی • گل کلم • گوجه فرنگی

▼ مجموعه تره بار بالا یا چند قلم از این تره بار را همراه با مایه ای که نمک و فلفل و اندکی ترشی داشته باشد، می توان روی میز اردور گذاشت. برای مایه یا به اصطلاح جدید «دپ» (dip) سه ترکیب در زیر پیش نهاد می شود، ولی تنوع آن بر حسب ذوق شخصی می تواند بسیار بیش از این باشد.

تره بار را بشویید و بترید. هویج و سیب زمینی ترشی و ترب سیاه را طبعاً باید پوست گرفت. خیار اگر تازه باشد پوستش خوردنی است. کدو سبز هم — اگر اصولاً خورنده خام آن باشید — با پوست بهتر است. آنديو و دل یا مغز کاهو را باید برگ برگ کرد، یا از درازا برید. خیار و هویج و کدو سبز را می توان به صورت قلم های باریک برید یا حلقه حلقه کرد. پیاز درشت را می توانید

به صورت حلقه‌های کلفت یا نازک ببرید. (اگر بخواهید تندی پیاز قدری گرفته شود، یک ساعتی در آب سرد بخوابانید.)

این تره بار را می‌توانید دور یک سینی یا دیس بزرگ بچینید و کاسه مایه یا «دیپ» را در وسط آن بگذارید. در چیدن تره بار قاعدتاً رنگ‌های متضاد را در کنار هم می‌گذارند، مثلاً فلفل قرمز در میان ورقه‌های سیب زمینی ترشی و ترب سیاه (که سفید است). دوام تری و تازگی تره بار زیاد نیست؛ مجموعه تره بار را باید در لحظه‌های پیش از رفتن سر میز از آب درآورد و آماده کرد، نه مدتی پیش از آن؛ وگرنه یک پارچهٔ دونم روی تره بار بیندازید.

مایهٔ تره بار (۱)



ساده‌ترین مایه یا «دیپ» برای تره بار ماست چکیده خوب است که آن را با اندکی آب و نمک و فلفل بزنید و اگر بخواهید سبزی معطر خشکی، مانند نعنا، پونه، کرفس کوهی یا ترخون، هم به آن اضافه کنید.

مایهٔ تره بار (۲)

۱ پیمانه، بیشترک

۳-۲ قاشق م سیر، کوبیده
۱ پیمانه سرکه
نمک و فلفل



همهٔ اجزا را با هم مخلوط کنید و با کمی آب بزنید.

مایهٔ تره بار (۳)

۲ پیمانه، بیشترک

۱ پیمانه ماست چکیده
نیم پیمانه مایونز (← ۶۰۰)
۱ قاشق سس گوجه فرنگی (← ۵۸۸-۵۹۰)
۱ قاشق م سیاه دانه یا زیره، درسته
۱ قاشق آب لیموی تازه
۱ قاشق گرد شکر
۴-۵ قاشق روغن زیتون
۲ قاشق م سرکه



نمک و فلفل

سس گوجه فرنگی را در سرکه و آب لیمو حل کنید، باقی اجزا را روی آن بریزید و هم بزنید.

مارچوبه و کره

اردور برای ۴-۶ نفر

۱ کیلو مارچوبه
۱۵۰ گرم کره
نمک



▼ مارچوبه سبزی بسیار لطیفی است و ساده‌ترین طرز پختن آن بهترین طرز است.

دُم مارچوبه را تا آنجا که حالت چوبی دارد بپزید (بریده‌ها را می‌توانید برای سوپ مارچوبه — صفحه ۷۰۲ — نگه دارید). مارچوبه دُم بریده را بشویید، در دیگ بریزید و ۱۰-۱۲ دقیقه بخارپز کنید (— صفحه ۳۲۲).
کره را در تابه کوچکی روی آتش ملایم آب کنید. مارچوبه را در یک دیس کنار هم بچینید، اندکی نمک بپاشید و کره آب کرده داغ را روی آن بدهید.
« با سس خامه (— صفحه ۵۷۴) یا سس هلندی (— صفحه ۵۵۷) یا ترکیبی از یکی از این سس‌ها و آبی که مارچوبه با آن بخارپز شده سر سرفه بگذارید.

میرزا قاسمی (گیلان)

۴-۵ نفر

۴-۵ بادنجان
۳-۴ گوجه فرنگی، پوست کنده، خرد کرده
۴-۵ تخم مرغ
۷-۸ پر سیر، کوبیده
روغن
نمک



بادنجان را روی آتش زغال یا روی شعله پخش‌کن اجاق گاز کباب کنید تا پوست آن بسوزد و بادنجان بوی دود بگیرد، روی تخته بیندازید، بشکافید، با قاشق گوشت آن را درآورید، ساطوری کنید و کنار بگذارید.

۳-۴ قاشق روغن در تابه روی آتش ملایم داغ کنید، سیر را در روغن بریزید و ۱-۲ دقیقه تفت بدهید، سپس بادنجان را اضافه کنید، اندکی نمک بپاشید و با کاردک چوبی ۷-۸ دقیقه بچرخانید. گوجه فرنگی را اضافه کنید، ۳-۴ چرخ بدهید، سپس در تابه را ببندید و روی آتش کم ۱۰-۱۵ دقیقه بپزید.

در تابه را بردارید، تخم مرغ را در تابه بشکنید؛ آتش را کمی تیز کنید تا تخم مرغ نیم بند شود. مایهٔ توی تابه را بتراشید و ۱-۲ دور بچرخانید.
◀ در ظرف سفره بکشید و با کته یا نان سر سفره بگذارید.

اسفناج (۱) • (مصر)



نیم کیلو اسفناج، ساطوری
۲۰۰ گرم پنیر سفت، رنده
۱ تخم مرغ
جوز بویا، ساییده
روغن
نمک و فلفل

اسفناج را با ۱-۲ قاشق روغن در تابهٔ دردار بریزید، در تابه را ببندید و ۵-۶ دقیقه روی آتش کم بپزید تا نرم شود. چند بار هم بزنید. سپس تخم مرغ را بزنید و با پنیر و اندکی جوز بویا و فلفل اضافه کنید و هم بزنید. بچشید، اگر لازم بود اندکی هم نمک بزنید. بردارید و بگذارید خنک شود.
◀ با نان سر میز اردور بگذارید.

اسفناج (۲) • (مصر)



نیم کیلو اسفناج، ساطوری
۱ پیاز، ساطوری
۲-۳ قاشق کشمش بی دانه، خیسانده
۳-۴ قاشق مغز گردو، نیم کوب
روغن
نمک و فلفل

۳-۲ قاشق روغن در تابه روی آتش ملایم داغ کنید و پیاز را در آن تفت بدهید تا بلوری شود. اسفناج را اضافه کنید و زیر و رو کنید. در تابه را بگذارید و ۵-۶ دقیقه روی آتش کم بپزید. بار هم بزنید.

در تابه دیگری مغز گردو و کشمش را ۱-۲ دقیقه در ۱ قاشق روغن تفت بدهید، به اسفناج اضافه کنید، نمک و فلفل بزنید و زیر و رو کنید. بردارید و بگذارید خنک شود.

◀ با نان سر میز اردور بگذارید.

خوراک لوبیا سبز (سرخ پوستان شمالی)

۴-۵ نفر



لوبیا سبز، خرد کرده	نیم کیلو
پیاز، ساطوری	۱
سیر، کوبیده	۲-۱ پر
کره	۲-۱ گردو
کرفس، ساطوری	۱ ساقه
جعفری، ساطوری	۵-۶ قاشق
رزماری، ساطوری	۵-۶ قاشق
ریحان، ساطوری	۲-۳ قاشق
آویشن، کف مال	اندکی
نمک و فلفل	

۱ لیتر آب با اندکی نمک در دیگ روی آتش تیز به جوش بیاورید. لوبیا سبز را در آن بریزید و بپزید تا نرم شود (له نشود). پیش از آن که رنگ سبز روشن لوبیا تیره شود بردارید و در آب کش بریزید. گرم نگه دارید.

کره را در تابه جاداری روی آتش ملایم داغ کنید و پیاز را در آن تفت بدهید تا بلوری شود. سیر و کرفس را با اندکی نمک اضافه کنید و ۴-۵ دقیقه بچرخانید. جعفری و رزماری و ریحان و آویشن را با اندکی فلفل اضافه کنید، هم بزنید، آتش را کم کنید، در تابه را ببندید و ۱۰-۱۲ دقیقه بپزید. لوبیا را در ظرف بکشید و مایه توی تابه را روی آن بریزید.

خوراک لوبیا و ذرت (سرخ پوستان شمالی)

۳-۴ نفر



لوبیا سفید، شب خیسانده	۲ پیمانه
دانه ذرت تازه	۲ پیمانه

۱ پیاز، ساطوری

۲-۱ گردو کره

نمک و فلفل

▼ دانه ذرت تازه گاهی در بازارهای تره بار عرضه می شود. اگر به دست نیامد، می توانید ۲-۳ ذرت رسیده را سرپا روی میز نگه دارید و با کارد دانه های آن را بتراشید. (← شکل صفحه ۶۲).

لوبیا و ذرت را با اندکی نمک در ۱ لیتر آب روی آتش ملایم ۲۰-۲۵ دقیقه بپزید تا نرم شود، سپس بردارید و در آب کش بریزید.

کره را در تابه جاداری روی آتش ملایم داغ کنید و پیاز را ۳-۴ دقیقه در آن تفت دهید تا بلوری شود. لوبیا و ذرت را اضافه کنید، زیر و رو کنید و ۱۰-۱۲ دقیقه روی آتش ملایم بپزید. در ظرف بکشید و فلفل بپاشید.

◀ به این خوراک می توانید ۵ دقیقه پیش از برداشتن ۱ پیمانه خامه اضافه کنید.

لوبیای سرد قالبی (سرخ پوستان جنوبی)

۵-۶ نفر

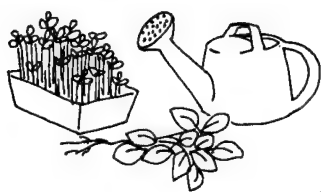


لوبیا سفید، شب خیسانده	نیم کیلو
بلغور ذرت یا گندم	نیم پیمانه
رب گوجه فرنگی	۲-۱ قاشق
فلفل قرمز، ساییده	۲-۱ قاشق م
زیره، ساییده	۱ قاشق م
کره، نرم	۲-۱ گردو
نمک	

لوبیا را در آب کش بریزید و زیر آب سرد بشویید، سپس با ۱ لیتر آب در دیگ بریزید و روی آتش تیز به جوش بیاورید. آتش را کم کنید و ۱ ساعت یا بیشتر بپزید تا لوبیا نرم شود و تمام آب آن کار برود. ۲۰ دقیقه پیش از پایان پخت، بلغور و رب گوجه فرنگی و فلفل و زیره را با اندکی نمک اضافه کنید و هم بزنید. سپس بردارید و بگذارید خنک شود.

مایه لوبیا را بکوبید، یا در مخلوط کن بگردانید، تا خمیر شود. کره را با آن مخلوط کنید، سپس در یک ظرف چرب کرده بریزید و شب در یخچال بگذارید تا ببندد. بپزید و در بشقاب لب تخت بچینید.

◀ این لوبیای سرد را با سس سبزی داغ (← صفحه ۵۹۸) سر سفره می گذارند.



فصل صد و هفتم: آیین خام خواری

خام خواری، که گاهی خام گیاه خواری هم نامیده می‌شود، یک شیوه خورد و خوراک است که برخی از مردم در پیش می‌گیرند و برای آن فواید فراوان، مانند بهداشت بدن به طور کلی و طول عمر و تصفیه خون و بازکردن رگ‌ها و درمان زخم معده و روده و حتی سرطان، قایل هستند. داوری درباره این مطالب از دامنه بحث این کتاب — و صلاحیت نگارنده — بیرون است. منظور از نقل نظریات خام خواران در اینجا تشویق خوانندگان به خام خواری نیست؛ در این خصوص هرکسی باید بنابر تشخیص خود و با نظر مراجع صالح بهداشت و تغذیه رفتار کند؛ منظور این است که مختصری از اطلاعات مربوط به آیین خام خواری و چند نمونه از دستور غذاهای خام را در دسترس خوانندگان بگذاریم تا کسانی که در جست و جوی این مطالب هستند بتوانند به آن‌ها مراجعه کنند.

جانوران اساساً به دودسته گوشت خوار و گیاه خوار تقسیم می‌شوند. انسان در اصل از جانوران گیاه خوار — درحقیقت میوه خوار — بوده است و گوشت خواری او، که منجر به پخته خواری هم شده است، انحراف از مسیر طبیعی تغذیه اوست. بسیاری از بیماری‌ها و ناراحتی‌های مزمن و حاد انسان امروزی از این انحراف سرچشمه می‌گیرد.

مواد غذایی خام از یاخته‌های زنده تشکیل می‌شود و دارای آنزیم‌هایی است که در تجزیه و ترکیب مواد غذایی و هضم و جذب آن‌ها در دستگاه گوارش مؤثرند. بدن انسان هم مقداری آنزیم تولید و ترشح می‌کند که در کارکرد و سلامت ارگان‌ها نقش حیاتی دارد. آنزیم‌های مواد غذایی در روند پخت از میان می‌روند و بدن انسان ناگزیر است کمبود آن‌ها را جبران کند. یاخته‌های زنده این مواد هم بر اثر حرارت کشته می‌شوند و آنچه از آن‌ها باقی می‌ماند نوعی خاکستر است که ارزش غذایی چندانی ندارد. بنابراین پخته خواری به مدت دراز از یک طرف آنزیم‌های بدن انسان را که برای کارکردن ارگان‌های خود بدن ضرورت دارند از میان می‌برد و از طرف دیگر بدن انسان را به کمبود مزمن مواد حیاتی دچار می‌سازد. نتیجه عبارت است از پیری زودرس، کوتاهی عمر، خستگی دائم و استعداد انواع بیماری‌های «تباهنده» (دژنراتیف degenerative)، که زخم معده و روده و عوارض قلبی و سرطان خطرناک‌ترین آن‌ها هستند. در مورد بیماری‌های عفونی و واگیردار هم

باید گفت که با ضعیف شدن نظام دفاعی و ترمیمی بدن بر اثر کمبود مواد و آنزیم‌های حیاتی، موجبات دچار آمدن به این بیماری‌ها و دشواری درمان آن‌ها فراهم می‌شود. انسان تنها جانور روی زمین است که در تمام مدت عمر خود غذای پخته و نامتعادل می‌خورد و به همین دلیل برخلاف جانوران دیگر از قوای ذاتی و عمر طبیعی نوع خود بهره‌مند نمی‌شود.

خام‌خواری بازگشت به خورد و خوراک طبیعی است، و در نتیجه رفع همه مشکلات ناشی از انحراف از مشی طبیعت. اما خام‌خواری تنها به معنای پرهیز از مواد پخته نیست. بعضی از روش‌های آماده سازی و نگه داری مواد خام هم آن مواد را مانند پختن از تازگی می‌اندازند، مانند خشکاندن و حفظ رنگ و شکل میوه‌ها به کمک مواد شیمیایی. تازگی غذا و عاری بودن آن از مواد شیمیایی شرط اساسی خام‌خواری است.

به این ترتیب، بیشتر غذای خام‌خواران از میوه و تریه‌بار تازه و مغزهای خشک تشکیل می‌شود. کمبودهای عمده این مواد عبارت‌اند از پروتئین و کلسیم. اگر در انتخاب مواد غذایی رعایت توازن نشود، ممکن است برای شخص خام‌خوار کمبود چربی و قند هم پیش بیاید؛ ولی هردوی این‌ها را از میوه‌های شیرین و مغزها و دانه‌های چرب، مانند کنجد و مغز بادام و گردو، می‌توان تأمین کرد. تأمین پروتئین و کلسیم قدری دشوارتر است؛ ولی خام‌خواران عقیده دارند که نیاز واقعی بدن انسان به پروتئین به آن اندازه نیست که خوردن گوشت را لازم بیاورد و پروتئین گیاهی این نیاز را به خوبی برآورده می‌کند؛ کلسیم هم در بسیاری از گیاهان و دانه‌ها وجود دارد، به طوری که اگر در انتخاب مواد خوردنی رعایت توازن بشود کمبود کلسیم پیش نخواهد آمد. با این حال گروهی از خام‌خواران خوردن شیر و فراورده‌های شیری خام، مانند خامه و پنیر تازه، را مجاز می‌دانند؛ زیرا که به هر حال انسان زندگی خود را با خوردن شیر آغاز می‌کند و به این دلیل شیر را نمی‌توان برای انسان غذای غیرطبیعی به شمار آورد.

خام‌خواران یک فرقه نیستند و میان آن‌ها اختلاف نظرهایی وجود دارد. بسیاری از آن‌ها به چیزی جز گیاه خام لب نمی‌زنند؛ بعضی، چنان که اشاره شد، شیر و حتی تخم مرغ و ماهی خام را مجاز می‌دانند؛ بعضی دیگر موادی مانند سیب زمینی یا کدو حلویایی را که به صورت خام قابل خوردن نیستند «گرم» می‌کنند، به این معنی که آن را در آب داغ می‌گذارند تا آب خنک و ماده خوراکی قابل خوردن شود. بعضی خام‌خواری را برای سلامتی و پرهیز از عوارض پخته‌خواری در پیش می‌گیرند، بعضی دیگر برای این کار ملاحظات اخلاقی — مانند ناپسند بودن آزار و کشتار جانوران — را هم در نظر دارند. گروهی هم معتقدند که تولید گوشت اصولاً کاری است غیر اقتصادی؛ یعنی برای پرورش هر رأس چارپای گوشتی یا شیری ده‌ها برابر وزن آن چارپا مواد گیاهی مصرف می‌شود؛ این کار در گذشته باعث از میان رفتن مقدار زیادی از منابع گیاهی کره خاک شده است و اگر به صورتی که در گذشته عمل می‌شده است ادامه یابد به زودی این مسأله را بحرانی خواهد کرد؛ حتی همین امروز هم گوشت‌خواری به صورتی که در اروپا و امریکا دیده می‌شود از جهت دام‌داری و تأمین گوشت برای همه جهانیان مقدور نیست، و در واقع با آن مقدار گیاهی که صرف تهیه

گوشت می شود می توان غذای تمام مردم جهان را تأمین کرد. در آیین خام خواری مقدار غذا و نوبت صرف آن محدود نیست، ولی ترکیب مواد غذایی اهمیت دارد و باید طوری باشد که نیازهای بدن را تأمین کند؛ به عبارت دیگر، شخص خام خوار هر وقت هر مقدار که بخواهد می تواند غذا بخورد، ولی غذای او باید از لحاظ چربی و قند و پروتئین و کلسیم جواب همه نیازهای بدن انسان را بدهد. همچنین، خام خواری به این معنی نیست که هر غذایی را باید سرد سرفه بگذاریم؛ گرم کردن غذا، به ویژه سوپ، تا حدی که غذا به جوش نیاید، نزد بسیاری از خام خواران مجاز است. غذاهای خام همیشه تازه است و برای هر وعده جداگانه تهیه می شود. نگه داری مواد غذایی در یخ بند هم میان خام خواران معمول نیست.

در بسیاری از دستورهای خام خواری مواد غذایی باید به صورت رندیده یا خمیر در آیند؛ بنابراین رنده و مخلوط کن یا چرخ هرکاره یا دستگاهی که به نام «یک دو سه» معروف است از لوازم آشپزخانه خام خواری است.

به کار بردن ادویه تازه به صورت تک یا مرکب در آیین خام خواری مجاز است، و در حقیقت بسیاری از مواد خام را می توان به کمک ادویه مأکول کرد. (برای انتخاب ادویه نگاه کنید به فصل ادویه، صفحه ۲۱۷).

سبز کردن جوانه



پروتئین گیاهی غالباً از دانه های خشک و سخت، مانند گندم و ماش و لوبیا و نخود، به دست می آید، و روشن است که این دانه ها را به صورتی که هستند نمی توان خورد. خام خواران این دانه ها را می خیسانند تا جوانه بزنند، و دانه جوانه زده یا جوانه دانه را که نرم و دارای آنزیم های حیاتی است به غذای خود اضافه می کنند. می توان گفت که خام خواران خیساندن مواد غذایی را جانشین پخت و پز می کنند، و این، به نظر آن ها، امری است که در طبیعت هم اتفاق می افتد و از این رو بدن انسان برای هضم و جذب دانه های خیسانده آمادگی دارد. البته مزه دانه خیسانده یا جوانه خام ممکن است، دست کم در مراحل اول خام خواری، چندان خوشایند نباشد؛ ولی مزه تا حد زیادی به عادت و آموختگی بستگی دارد و انسان خام خوار پس از مدت کوتاهی «می آموزد» که از جوانه گندم و ماش و مانند این ها لذت ببرد.

دانه جوانه زده به آسانی هضم می شود و نیازی به پختن ندارد. توضیح مطلب این است که در دانه خشک آنزیم بازدارنده ای هست که جلو رشد دانه را می گیرد و آن را سال ها در حال خواب، ولی زنده، نگه می دارد. اگر دانه خشک را بپزیم یا آرد کنیم، این آنزیم بازدارنده از هضم دانه در دستگاه گوارش انسان جلوگیری می کند، و به همین دلیل است که هضم نان و پنشن پخته آسان نیست. اما خیساندن دانه در آب آنزیم بازدارنده را تغییر می دهد و در نتیجه رشد دانه آغاز می شود؛ به واسطه تغییر این آنزیم هضم دانه جوانه زده هم آسان می شود و دیگر نیازی به پختن ندارد.

پروتئینی هم که از دانهٔ جوانه زده به دست می‌آید از نوع عالی‌تری است و آسان‌تر هضم و جذب می‌شود. همچنین، در جوانه ویتامین‌های موجود در دانهٔ خشک، به ویژه ویتامین ث و ب، افزایش می‌یابد، و بنا بر نظر بعضی مراجع ارزش غذایی دانهٔ جوانه زده از ۵۰٪ تا ۴۰۰٪ بیش از دانهٔ خشک است.

برای تهیهٔ جوانه، باید دانهٔ پاک کرده و ریگ‌شور شده را شب در آب سرد بخیسانیم، صبح در آب‌کش یا صافی سیمی بریزیم و آب بکشیم، سپس لای پارچهٔ خیس در صافی یا آب‌کش بگذاریم و روزی ۳-۴ بار یک پارچ آب روی پارچه بدهیم. روشن است که دانه باید سالم و تازه باشد. بهترین دانه‌ها برای تهیهٔ جوانه عبارت‌اند از:

- ◀ ارزن، دارای پروتئین و مواد قلیایی؛ ۲ روز بخوابانید؛ نیش بزند.
- ◀ انیسون، دارای عطر تند؛ به مقدار کم در سالاد به کار می‌رود؛ ۲-۳ روز بخوابانید؛ جوانه ۲-۳ سانتی‌متر بشود.
- ◀ بزر (بذر) پیاز، دارای خواص دارویی و بوی پیاز، در سالاد و خورش‌های خام به کار می‌رود.
- ◀ بزر تربچه، دارای ویتامین ث و پتاسیم فراوان و مزهٔ تند؛ با جوانه‌های دیگر مخلوط می‌کنند؛ ۳-۵ روز بخوابانید؛ جوانه ۲-۳ سانتی‌متر بشود.
- ◀ بزر خردل، دارای عطر تند خردل؛ به مقدار کم در سالاد و خورش‌های خام به کار می‌رود؛ ۳-۵ روز بخوابانید؛ جوانه ۲-۳ سانتی‌متر بشود.
- ◀ بزر شبدر، دارای پروتئین فراوان و عطر خاص شبدر؛ در سالاد به کار می‌رود؛ ۴-۵ روز بخوابانید؛ جوانه ۲-۳ سانتی‌متر بشود.
- ◀ بزر شنبلله، دارای ویتامین آ و آهن؛ زایل‌کنندهٔ بوی بد در دستگاه گوارش؛ ۳-۵ روز بخوابانید؛ جوانه ۲-۳ سانتی‌متر بشود؛ جوانهٔ درازتر تلخ می‌شود.
- ◀ بزر کلم، دارای ویتامین آ و ث و مواد کانی؛ ۳-۵ روز بخوابانید؛ جوانه ۲-۳ سانتی‌متر بشود.
- ◀ بزر یونجه (آلفالفا)، دارای عطریونجه، ویتامین و مواد کانی؛ ۳-۵ روز بخوابانید؛ جوانه ۲-۳ سانتی‌متر بشود؛ می‌توانید در آفتاب بگذارید تا برگ سبز آن در بیاید.
- ◀ تخم آفتاب‌گردان، دارای عطر مطبوع و ارزش غذایی؛ ۱-۲ روز بخوابانید؛ جوانه نیم سانتی‌متر بشود؛ اگر بیشتر بماند تلخ می‌شود.
- ◀ رازیانه، مانند انیسون (← بالا) است؛ ۲-۳ روز بخوابانید؛ جوانه ۲-۳ سانتی‌متر بشود.
- ◀ عدس، دارای پروتئین و ویتامین ب؛ به آسانی جوانه می‌زند؛ ۳-۴ روز بخوابانید؛ جوانه ۱-۲ سانتی‌متر بشود.
- ◀ کنجد، دارای روغن، ویتامین و مواد کانی؛ اگر زیاد بماند تلخ می‌شود؛ فقط کنجد با پوست جوانه می‌زند؛ ۱ روز بخوابانید؛ جوانه فقط نیش بزند.

- ◀ گندم، دارای پروتئین، نشاسته و ویتامین؛ به آسانی جوانه می‌زند؛ ۲-۳ روز بخواهانیید؛ جوانه نیم تا ۱ سانتی‌متر بشود؛ اگر بیشتر بماند خشن می‌شود.
- ◀ لوبیای سویا، دارای پروتئین و روغن؛ باید مرتب شسته شود، و گرنه تخمیر می‌شود.
- ◀ ماش، دارای پروتئین و ویتامین؛ ۳-۵ روز بخواهانیید؛ جوانه ۳-۴ سانتی‌متر بشود.
- ◀ نخود، دارای پروتئین و ویتامین؛ به آسانی جوانه می‌زند؛ ۳-۵ روز بخواهانیید؛ جوانه ۲-۳ سانتی‌متر بشود.

آرد جوانه



خام‌خواران عقیده دارند که آرد دانه‌های جوانه زده به سبب نداشتن آنزیم یازدارنده به آسانی هضم می‌شود و نیازی به پختن ندارد. این آرد را می‌توان برای درست کردن نان خام و انواع کلوچه و حلوا و مانند این‌ها به کار برد.

برای آرد کردن جوانه باید دانه جوانه زده را در آفتاب بگذاریم تا خشک شود، سپس آسیاب کنیم. هرچه جوانه بیشتر رشد کرده باشد، مقدار نشاسته در آرد کمتر خواهد بود؛ برای تهیه آرد پُر نشاسته کافی است که دانه نیش زده باشد.

آرد گندم جوانه زده به نام «آرد جوانه گندم» یا «مالت» در بازار عرضه می‌شود (این همان آردی است که با آن سمنو و سوهان درست می‌کنند و سوهان‌پزان آن را آرد سهین می‌نامند). گذشته از گندم، از دانه‌های دیگر، مانند جو، برنج، ماش، عدس و لوبیا هم می‌توان آرد جوانه تهیه کرد.

ترکیب کردن مواد خام



- در انتخاب مواد غذایی خام و ترکیب کردن آن‌ها با یکدیگر نکات زیر را باید رعایت کنیم.
- ◀ میوه‌ها آنزیم‌های لازم برای هضم را در خود دارند و به سرعت از دستگاه گوارش می‌گذرند، ولی ممکن است هضم آن‌ها همراه با غذاهای دیگر آسان نباشد؛ از این رو بهترین وقت برای خوردن میوه صبح و با شکم خالی است. در سایر اوقات روز، میوه را بهتر است ۲-۳ ساعت پس از صرف غذای اصلی بخوریم.
- ◀ لیمو با انواع تره بار و سبزی سازگار است و می‌توان آب آن را به مقدار کم به هر سالاد یا غذای خامی اضافه کرد.
- ◀ مغزهای خشک، مانند گردو و بادام و پسته، با غذاهای نشاسته‌ای چندان سازگار نیستند؛ میان این دو نوع غذا بهتر است قدری فاصله بیندازیم.
- ◀ مغزهای خیس‌انده آسان‌تر از مغزهای خشک هضم و جذب می‌شوند. این مغزها را می‌توانیم یک روز پیش از مصرف در آب سرد بخیسانیم.

- ◀ سازگاری مغز خیسانده با دانه‌های جوانه زده و میوه‌های شیرین بیشتر از مغز خشک است.
- ◀ در بعضی میوه‌های خشک، مانند غیسی و کشمش سبز، مواد شیمیایی به کار می‌رود. خشکباری که آجیل فروش‌ها آن را «طبیعی» می‌نامند عاری از مواد شیمیایی است و از همین رو برای خیساندن مناسب‌تر است.
- ◀ قندهای متراکم، مانند عسل و شیر، ترشح بزاق را که برای هضم مواد نشاسته‌ای لازم است کم می‌کنند و بهتر است با این مواد خورده نشوند.
- ◀ در بسیاری از مواد خام، مانند مغزها و دانه‌های جوانه زده، مقداری روغن وجود دارد؛ بنابراین در به کار بردن روغن‌های تصفیه شده باید امساک کنیم.
- ◀ تریه بار آب‌دار با همه مواد دیگر سازگارند، به جز میوه.
- ◀ گوجه فرنگی را می‌توان در ردیف میوه‌ها به شمار آورد.

خشکبار



خشکبار از غذاهای عمده خام‌خواران است؛ اگرچه بیشتر خام‌خواران از بعضی از اقسام خشکبار، مانند غیسی بلوری و کشمش سبز، که مواد شیمیایی حفاظت‌کننده به آن‌ها زده می‌شود، پرهیز می‌کنند. از این مواد که بگذریم، همه اقسام خشکبار را می‌توان به صورت خشک یا خیسانده مصرف کرد. مهم‌ترین این مواد به قرار زیرند:

- آلبالو خشکه . آلو بخارا
 - آلوچه خشک . آلوی خشک یا تر
 - انجیر شیرازی و انجیر رسمی خشک . بادام زمینی
 - بادام هندی . برگه زردآلو
 - برگه سیب . برگه هلوی طبیعی*
 - توت خشک . جوز قند
 - چلغوز . کشمش و مویز طبیعی
 - مغز بادام . مغز پسته
 - مغز زردآلو . مغز فندق
 - مغز گردو . نارदानه
- _____ نارگیل _____

* «طبیعی» اصطلاح آجیل فروش‌هاست، در مقابل برگه هلوی که مواد شیمیایی به آن زده شده است.



فصل صد و هشتم: دستورهای خام‌خواری

پوشیده نماند که نگارنده هم گاهی خام‌خواری را تجربه کرده است، و پاره‌ای از این دستورهای حاضر نتیجه آن تجربه‌های شخصی است.

در فصل‌های گوناگون این کتاب مستطاب، به ویژه در میان سالادها و اردورها، غذاهای خام فراوانی پراکنده است که با آیین خام‌خواری کاملاً سازگار است و می‌توان آن‌ها را به دستورها افزود. دستورهای غذاهای خام در بیشتر موارد اندازه‌های معینی ندارد و مقدار مواد بسته به میل خورنده است. اندازه‌ها را در مواردی که تا حدی لازم بوده است قید کرده‌ایم. (برای پیدا کردن این دستورهای پراکنده، نگاه کنید به فهرست غذاهای خام‌کیاه‌خواران در پایان کتاب.)

سوپ بادام زمینی



نیم پیمانه بادام زمینی پوست گرفته را با کمی شیر در مخلوط‌کن بگردانید تا خمیر شود. این خمیر را در ۲-۳ پیمانه شیر گرم بریزید و هم بزنید. در ظرف بکشید و اندکی جوز بویا بپاشید.

سوپ پیاز



کمی پیاز رندیده را در شیر گرم بریزید، اندکی نمک و فلفل بپاشید، هم بزنید و در فنجان بکشید.
◀ سوپ نخود سبز: به جای پیاز، یا علاوه بر آن، پوره نخود سبز را به شیر اضافه کنید.
◀ سوپ ذرت: به جای پیاز، یا علاوه بر آن، پوره دانه ذرت به کار برید.
◀ سوپ جعفری: به جای پیاز، یا علاوه بر آن، جعفری ساطوری به کار برید.

سوپ میوه



مقداری موز یا آناناس یا خربزه یا طالبی خرد کرده را با نعنای ساطوری در آب انگور یا آب انار

صاف کرده بریزید، هم بزنید و در ظرف بکشید، یا پیش از کشیدن در یخچال بگذارید تا سرد شود. « این سوپ را با میوه‌ها و آب میوه‌های دیگر هم می‌توان درست کرد.

سوپ ماش



ماش شب خیس‌انده را میان دو کف دست بمالید و پوست بگیرید، سپس با کمی شیر در مخلوط‌کن بگردانید تا خمیر شود. با کرفس رندیده و شیر گرم مخلوط کنید و اندکی نمک پاشید. گرم در ظرف بکشید.

سوپ گوجه فرنگی (۱)



۳-۲ گوجه فرنگی را رنده کنید و از صافی سیمی بگذرانید، یا در مخلوط‌کن بگردانید. کمی هویج رندیده، جعفری و گل کلم و کرفس و فلفل سبز و پیاز ساطوری و اندکی سیر کوبیده با ۳-۲ پیمانه شیر و اندکی نمک و فلفل اضافه کنید و هم بزنید. « این سوپ را می‌توانید روی آتش ملایم گرم کنید، تا حدی که بتوان انگشت را در آن فرو کرد. « سوپ گوجه فرنگی (۲): آب گوجه فرنگی را با اندکی نمک و فلفل گرم کنید (نچوشد)؛ کمی کرفس ساطوری و اندکی آب لیموی تازه اضافه کنید، هم بزنید و در ظرف بکشید.

سوپ فلفل دلمه‌ای



فلفل دلمه‌ای قرمز، تخم گرفته • پیازچه، ساطوری • آب لیموی تازه
فلفل قرمز، ساییده • سیر • گردکاری • ارده • نمک

به جز پیازچه، همه اجزا را با اندکی آب در مخلوط‌کن بگردانید تا خمیر شود. آب داغ اضافه کنید و هم بزنید. در ظرف بکشید و با پیازچه آرایش کنید.

سوپ هویج



جعفری، ساطوری • آب هویج • مغز گردو
سیر • زنجبیل، ساییده • نمک

به جز جعفری همه اجزا را در مخلوط‌کن صاف کنید. در ظرف بریزید و با جعفری آرایش کنید.

سوپ قارچ



زنجبیل، ساییده • قارچ و پیازچه، ساطوری • آب لیموی تازه
 فلفل قرمز، ساییده • سیر • فلفل دلمه‌ای قرمز • ارده • نمک

به جز پیازچه، همه اجزا را با اندکی آب در مخلوط‌کن بگردانید تا صاف شود. آب داغ اضافه کنید و هم بزنید. در ظرف بکشید و با پیازچه آرایش کنید.

سوپ نخود سبز



سیر • مغز گردو • نخود سبز • پیاز • آب لیموی تازه
 هویج، رنبدیده • جعفری، ساطوری
 نمک و فلفل

به جز هویج و جعفری، همه اجزا را با اندکی آب در مخلوط‌کن بگردانید تا صاف شود. آب داغ اضافه کنید و هم بزنید. در ظرف بکشید و با هویج و جعفری آرایش کنید.

سوپ خیار و آوکادو



خیار، با پوست، خرد کرده • آوکادو، پوست و هسته گرفته
 شوید، ساطوری • پیاز، خرد کرده • آب لیموی تازه • سیر
 نمک و فلفل

به جز شوید، همه اجزا را با اندکی آب در مخلوط‌کن بگردانید تا صاف شود. آب سرد اضافه کنید و هم بزنید. در ظرف بکشید و با شوید آرایش کنید.

سوپ سیب زمینی



سیب زمینی، پوست گرفته، خرد کرده
 گشنیز، ساطوری • پیاز • سیر
 نمک و فلفل

به جزگشنیز، همه اجزا را با اندکی آب در مخلوط‌کن بگردانید تا صاف شود. آب داغ اضافه کنید و هم بزنید. پس از ۵-۶ دقیقه در ظرف بکشید و سوپ را با گشنیز ساطوری آرایش کنید.

بُوش



بادام مقشّر • پیاز • هویج • چغندر، رندیده
 فلفل قرمز، ساییده • شوید، ساطوری
 نمک و فلفل

به جز شوید و چغندر، همه اجزا را با اندکی آب در مخلوط‌کن بگردانید تا صاف شود. چغندر را با آب داغ اضافه کنید و هم بزنید. پس از ۵-۶ دقیقه در ظرف بکشید و با شوید آرایش کنید.

شیر و تخم مرغ



زرده و سفیده ۱ تخم مرغ را جداگانه بزنید و با هم مخلوط کنید. ۱ پیمانه شیر را گرم کنید و ۱ قاشق عسل در آن بریزید. تخم مرغ را اضافه کنید و آهسته هم بزنید. در لیوان بریزید و اندکی دارچین یا جوز بویا بپاشید.
 « تخم مرغ و آب پرتقال: به جای شیر آب پرتقال به کار برید.

سیب زمینی برای سالاد



سیب زمینی را پوست بگیرید و نازک ورقه ورقه کنید. یک دیگچه آب داغ کنید، سیب زمینی را در آن بریزید و بگذارید خنک شود. در آب کش خالی کنید، در ظرف بکشید و نمک و فلفل بپاشید.
 « این سیب زمینی را می‌توان در انواع سالاد به کار برد.

خوراک فلفل



فلفل دلمه‌ای سبز و قرمز، تخم گرفته، خرد کرده • پیاز، حلقه حلقه
 سیر، کوبیده • جوانه ماش • کنجد • روغن زیتون
 نمک و فلفل

مقداری آب در دیگچه داغ کنید، فلفل و پیاز و جوانه ماش را در آب بریزید و پس از ۴-۵

دقیقه در آب کش خالی کنید. آب کش را در بادیه برگردانید، سیر را با کمی کنجد و روغن زیتون اضافه کنید، اندکی نمک و فلفل بپاشید و زیر و رو کنید. پیش از سرد شدن در ظرف بکشید.

خورش تره بار



گوجه فرنگی، پوست کنده، خرد کرده • پیاز، حلقه حلقه
 هویج، پوست گرفته، نخودی • کرفس، ساطوری
 گل کلم، گل گل • ذرت شیرین، دان کرده
 نخود سبز، پوست گرفته • جوانه ماش یا گندم • آب گوجه فرنگی • لیمو، ورقه ورقه
 نمک و فلفل

آب گوجه فرنگی را در دیگچه روی آتش ملایم داغ کنید. تره بار را در آن بریزید، نمک و فلفل بزنید و زیر و رو کنید. پس از ۵-۶ دقیقه بکشید.

سس پیاز



۱ برش پیاز را با ۱ برش گوجه فرنگی در مخلوط کن بگردانید تا خمیر شود. این خمیر را به سس سالاد ساده (← زیر) اضافه کنید و هم بزنید.

سس ساده



روغن زیتون را با اندکی آب لیموی تازه و نمک و فلفل مخلوط کنید و روی سالاد بدهید.

سس ارده



مقداری ارده با روغن زیتون و اندکی آب لیموی تازه و نمک و فلفل در مخلوط کن بریزید و بگردانید تا مخلوط شود. این سس را می توان با کمی آب شل کرد.
 « سس ارده بادام زمینی: به جای ارده کنجد، ارده بادام زمینی (← زیر) به کار برید.

ارده بادام زمینی



بادام زمینی پوست گرفته را با کمی روغن گیاهی در مخلوط کن بگردانید تا خمیر شود. کمی از

این خمیر سیرکننده را می‌توانید در کنار بشقاب غذا بگذارید.
« این خمیر را می‌توانید با کمی عسل مخلوط کنید.

سس بادام



بادام مقشّر را با روغن زیتون و اندکی آب لیموی تازه و نمک و فلفل در مخلوط‌کن بریزید و بگردانید تا صاف شود.

« سس موز و بادام: نمک و فلفل را حذف و کمی موز و اندکی عسل اضافه کنید.
« سس مایونز: خام‌خوارانی که تخم مرغ را مجاز می‌دانند می‌توانند سس مایونز (← صفحه ۶۰۰) را با آب لیموی تازه درست کنند و روی سالادهای خود بریزند.
« سس شیر و بادام: بادام مقشّر را با کمی شیر یا آب در مخلوط‌کن بگردانید تا خمیر شود.
این خمیر را با سس مایونز (← صفحه ۶۰۰) مخلوط کنید.

سس سیر



۲-۳ پرسیر پوست‌کنده را با ۱ پیمانه روغن زیتون، ۱ قاشق آب لیموی تازه و ۱ قاشق عسل در مخلوط‌کن بگردانید تا صاف شود. این سس را می‌توانید روی سالاد تریه‌بار بدهید.

سالاد آوکادو



آوکادوی پوست‌گرفته و خرد کرده را با گوجه فرنگی خرد کرده و پیاز حلقه حلقه در بادیه بریزید، نمک و فلفل بپاشید، اندکی روغن زیتون و آب لیموی تازه بزنید و زیر و رو کنید.

خوراک اسفناج



اسفناج ساطوری را با چغندر یا هویج رندیده و گل کلم خرد کرده مخلوط کنید و نمک و فلفل بپاشید.
« خوراک اسفناج مخلوط: به این خوراک می‌توانید کمی مغز گردو یا بادام زمینی، نیم‌کوب یا درسته، اضافه کنید.

سالاد چغندر



چغندر رندیده را با گل کلم خرد کرده و کمی پیاز حلقه حلقه مخلوط کنید، روی برگ کاهودر

ظرف بکشید و کمی سس مایونز (← صفحه ۶۰۰) یا سس ارده (← صفحه ۵۵۹) روی آن بدهید.

سالاد پرتقال



پرتقال، پوست گرفته • فلفل دلمه‌ای قرمز، تخم گرفته، رشته رشته
 کاهو، برگ برگ • نخود سبز، پوست گرفته
 کرفس، ساطوری

پرتقال را ورقه ورقه کنید، تخم آن را در آورید و ورقه‌ها را روی برگ کاهو بچینید. فلفل دلمه‌ای و نخود سبز و کرفس را کنار پرتقال بریزید و کمی سس فرانسوی (← صفحه ۵۵۴) روی سالاد بدهید.

سالاد شلغم



شلغم، پوست گرفته، رندیده • هویج، پوست گرفته، رندیده
 کرفس، ساطوری • سیر، کوبیده • کاهو، برگ برگ
 مایونز یا سس ارده (← صفحه‌های ۶۰۰ یا ۵۵۹)

تره بار را با کمی سس زیرورو کنید، سپس روی برگ کاهو در ظرف بکشید.

آوکادو با سس گوجه فرنگی



آوکادو، پوست و هسته گرفته، خرد کرده
 گوجه فرنگی، پوست کنده، خرد کرده • گشنیز، ساطوری
 پیاز • سیر • آب لیموی تازه
 کاهو • نمک و فلفل

به جز آوکادو و گشنیز و کاهو، همه اجزا را با اندکی آب در مخلوط کن بگردانید تا صاف شود. آوکادو را روی برگ کاهو در بشقاب بگذارید و سس را روی آن بدهید. با گشنیز آرایش کنید.

انجیر و گردو



انجیر شیرازی، خیسانده، خرد کرده • پیخ کرفس، ساطوری • مغز گردو، خیسانده، خرد کرده

کاهو، برگ برگ • روغن زیتون

انجیر و گردو و کرفس را با کمی روغن زیتون مخلوط کنید و روی برگ کاهو در ظرف بریزید.

کتلت گردو



بلغور خام را ۱-۲ ساعت بخیسانید، سپس در صافی بریزید و در میان مشت فشار دهید تا آب آن برود. با کمی مغز گردوی ساییده و یک زرده تخم مرغ مخلوط کنید. در قالب کتلت اندکی آرد بپاشید و خمیر را به قالب بزنید. با نعنای تازه در ظرف بگذارید.

« کتلت بادام: به جای مغز گردو، مغز بادام ساییده به کار برید.

« کتلت بادام زمینی: به جای مغز گردو، بادام زمینی ساییده به کار برید.

کتلت پنیر



مغز گردو، کوبیده • کرفس، ساطوری • نعنا، ساطوری

پیازچه، ساطوری • پنیر تازه

نمک و فلفل

پنیر و مغز گردو و کرفس و نعنا را با اندکی نمک و فلفل خمیر کنید. خمیر را به صورت چند کتلت در بشقاب بچینید و با پیازچه آرایش کنید.

کتلت نخود



زیره، ساییده • گشنیز، ساطوری • نخود جوانه زده • ارده • سیر

نمک و فلفل

به جز گشنیز، همه اجزا را در مخلوط‌کن بگردانید تا خمیر شود. خمیر را به صورت چند کتلت در آورید و در بشقاب بچینید. با گشنیز آرایش کنید.

کوکو سبزی



سبزی کوکو، چرخ کرده • زرشک، خیسانده • زرده تخم مرغ

گوجه فرنگی، ورقه ورقه • مغز گردو، نیم کوب نمک و فلفل

به جز مغز گردو همه اجزا را با هم مخلوط کنید، به شکل کوکو در بشقاب بگذارید و با ورقه های گوجه فرنگی و مغز گردو آرایش کنید.

انجیر و نارگیل



انجیر شیرازی خیسانده و خرد کرده را با نارگیل تازه رندیده و انگور بی دانه و بیخ کرفس ساطوری مخلوط کنید و روی برگ کاهو در بشقاب بکشید.

حلوی خرمایی



خرمای فارس یا خوزستان را هسته بگیرید و خرد کنید. گردوی ساییده روی آن بریزید و خمیر کنید. خمیر را در بشقاب پهن کنید و اندکی دارچین ساییده روی آن بپاشید. در آفتاب بگذارید تا خشک شود.
« برای نرم کردن خرما می توان ظرف آن را در آب داغ گذاشت تا گرم شود.

کلوچه گردویی



آرد سهین (گندم جوانه زده) را با کمی آب خمیر کنید. خمیر را با ۱ برابر مغز گردوی ساییده و کمی عسل مخلوط کنید، سپس روی تخته آرد پاشیده به صورت قرص های کوچکی در آورید. روی قرص ها اندکی دارچین ساییده بپاشید. در آفتاب بگذارید تا خشک شود.
« کلوچه آفتابی: ۲ پیمانه آرد سهین (گندم جوانه زده) را با ۱ پیمانه روغن کنجد یا ارده مخلوط کنید و شب بخوابانید؛ سپس ۳-۴ قاشق عسل را با اندکی آب مخلوط کنید و روی آرد بریزید. چنگ بزنید تا خمیر صافی به دست آید. خمیر را روی تخته آرد پاشیده به صورت قرص های کوچکی در آورید، روی قرص ها اندکی سیاه دانه بپاشید و در آفتاب بگذارید تا خشک شود.
« نان آفتابی: گندم جوانه زده تازه را با اندکی نمک در مخلوط کن بگردانید تا خمیر شود. خمیر را روی تخته آرد پاشیده به صورت چند قرص نان در آورید. اگر لازم باشد اندکی آرد اضافه کنید. در آفتاب بگذارید تا نیمه خشک شود.



بخش بیست و نهم

.....

دسر و مختصری شیرینی



فصل صد و نهم: دانستنی‌های لازم

درست کردن کیک و تارت و پای و شیرینی عموماً برخلاف آشپزی معمولی کار دقیقی است و از انتخاب نوع شیرینی که بگذریم در این کار محل زیادی برای سلیقه شخصی وجود ندارد. برای خوب درآوردن نتیجه کار چند نکته زیر را باید رعایت کرد:

◀ دستور درست کردن کیک یا شیرینی را حتماً از اول تا آخر با دقت بخوانید و کارها را گام به گام انجام دهید.

◀ وسایل لازم مانند بادیۀ فولاد زنگ نزن و همزن دستی یا برقی و کاردک چوبی و لاستیکی و قالب و غیره در آشپزخانه دم دست داشته باشید.

◀ مواد لازم را روی میز آشپزخانه بچینید. تخم مرغ و کره را از یکی دو ساعت پیش بیرون یخچال بگذارید، مگر این که در دستور خلاف این آمده باشد.

◀ در اندازه گرفتن مواد پیمانه و قاشق اندازه گیری به کاربرید؛ مواد را درست اندازه گیری کنید و به حدس و تخمین تکیه نکنید.

◀ آرد و شکر و غیره را با پیمانه یا قاشق از ظرف بردارید و با پشت کارد روی پیمانه بکشید تا ماده اضافی بریزد. روی پیمانه فشار ندهید و ته پیمانه را روی میز نکوبید.

◀ قالب کیک و شیرینی را پیش از ریختن مایه همیشه با کره نرم چرب کنید و اندکی آرد بپاشید، مگر این که در دستور خلاف این آمده باشد. قالب‌هایی که آستر نچسب دارند طبعاً کیک و شیرینی آسان‌تر از آن‌ها بیرون می‌آید.

◀ قالب را همیشه تا سه چهارم ارتفاع آن از مایه پر کنید و باقی را برای بالا آمدن مایه هنگام پخت خالی بگذارید.

◀ فرگاهی نامیزان کار می‌کند. پیش از شروع کار توجه کنید که درجه فر میزان باشد.

◀ فر را دست کم ۱۵ دقیقه پیش از آغاز پخت روشن کنید تا حرارت آن به درجه لازم برسد.

◀ در دستورهای زیر مکرر گفته می‌شود «سفیده تخم مرغ را بزنید تا شکل بگیرد» یا «بزنید تا آهاری شود»؛ منظور این است که سفیده کف مانند شود و بالا بیاید و اگر با قاشق مقداری از آن را

برداریم، از ریخت نیفتد. سفیده آহারی سفیده‌ای است که خشک شده است و رطوبت آن دیده نمی‌شود.

بعضی مواد دسر و شیرینی



دردسر و شیرینی موادی مصرف می‌شود که شناخت آن‌ها در نتیجه کار تأثیر کلی دارد؛ آنچه در زیر می‌آید فهرستی است از این مواد و معلوماتی درباره آن‌ها.

آرد



منظور از آرد در دستورهای زیر آرد گندم است. البته آرد گندم، بر حسب این که از چه نوع گندمی تهیه شده باشد و نسبت نشاسته و پروتئین و سبوس و چسب و غیره در آن از چه قراری باشد، بسیار متنوع است؛ آنچه در بازارهای ما در دسترس است در دو نوع آرد سفید و آرد غیرسفید خلاصه می‌شود. برای انواع حلوا و کاجی و رنگینک آرد غیرسفید از آرد سفید بهتر است. آرد غیرسفید معمولاً به صورت بسته‌بندی عرضه نمی‌شود و باید آن را از نانوائی سنگی یا تافتونی خرید. برای کیک و نان شیرینی و مانند این‌ها آرد سفید مناسب است. آرد را همیشه پیش از به کار بردن باید الک کرد. منظور از این کار تنها گرفتن ناخالصی نیست، منظور بیشتر این است که ذرات آرد از هم جدا شوند و آمیزش آن با آب و شیر و مانند این‌ها آسان باشد.

بادام مقشّر



مغز بادام خام را در آب جوش بریزید و بگذارید آب باز به جوش بیاید، بردارید و چند دقیقه در آب سرد بخوابانید، سپس پوست بگیرید. برای خلال کردن مغز بادام مقشّر باید مغز بادام را در آب سرد بخیسانید تا نرم شود، سپس با کارد تیز روی تخته خلال کنید. خلال بادام در دسرهای ایرانی و مغز بادام نیم‌کوب در دسرهای فرنگی مصرف دارد. خلال بادام را می‌توان خشکاند و در تابه روی آتش ملایم بوداد. خلال بادام در بازار عرضه می‌شود، ولی نگارنده آن را توصیه نمی‌کند، چون غالباً مانده و بد بوست.

مغز پسته شیرینی پزی



مغز پسته‌ای که به صورت خلال یا کوبیده یا نیم‌کوب در شیرینی پزی به کار می‌رود غیر از پسته آجیل است. پسته شیرینی پزی ریز و سبز رنگ است، و با آن که مزه بسیار خوبی دارد

بیشتر برای رنگ پسته ای زیبای آن به کار می رود. این پسته در قزوین به دست می آید و بیشتر به صورت مغز فروخته می شود.

هنگام خرید مغز پسته برای آرایش دسر باید به جنس پسته توجه کنیم؛ گاهی خلال پسته آجیل را رنگ می کنند و به جای پسته قزوین می فروشند. بعضی از بانوان خلال بادام را رنگ می کنند و به جای پسته سبز به کار می برند و معتقدند که آن مقدار رنگ به سلامت کسی زیانی نمی رساند. چه بسا که حق با آن ها باشد، ولی خلال بادام رنگ کرده مغز پسته سبز نمی شود.

بار (شیره شکر یا شربت)



منظور از بار، که اصطلاح قنادهاست، شیره شکر یا شربت قند غلیظ است که در شیرینی های گوناگون به کار می رود. برای درست کردن این شیره، شکر و آب را به نسبت ۱ پیمانه آب و ۳ پیمانه شکر در دیگ بریزید و روی آتش هم بزنید تا شکر حل شود، سپس اندکی آب لیمو یا جوهر لیمو (اسید سیتریک) یا جوهر انگور (کرم تارتار) به آن اضافه کنید و پس از چند دقیقه بردارید و صاف کنید. منظور از اضافه کردن آب لیمو یا اسید جلوگیری از شکرک زدن شیره است، مقدار آن نباید آن قدر باشد که شربت را ترش کند.

شیره را می توان کمی سبک تر گرفت — مثلاً ۱ پیمانه آب و ۲ پیمانه شکر. شیره سبک نیازی به ترشی ندارد.

◀ به بار زولبیا و بامیه و مانند این ها گاهی کمی عسل یا گلاب، یا هردو، اضافه می کنند.

کره و روغن



در دستورهای کیک و تارت و غیره همیشه کره می آید، ولی به جای آن می توان روغن روان به کار برد. در شیرینی های ایرانی و ترکی و هندی منظور از روغن همیشه روغن زرد یا روغن حیوانی اعلاست، ولی اگر از عطر خاص روغن زرد صرف نظر کنیم، کره آب کرده جرم گرفته و روغن روان هم می تواند جانشین آن شود.

◀ کره محلی یا مسکه (مشکه) را باید با حرارت ملایم آب کرد، وقتی کاملاً آب شد، یک گرد آرد در آن بپاشید تا ذرات آب و دوغ آن ته نشین شود. زیر آن را خاموش کنید. وقتی از داغی افتاد، روغن را صاف کنید.

هل و گلاب



هل و گلاب ترکیبی است از شیره هل با گلاب. برای درست کردن ۱ پیمانه هل و گلاب ۸-۱۰

دانه هل را با پوست بکوبید و در نیم پیمانه آب روی آتش کم بجوشانید تا مقدار آب به یک دوم برسد، سپس این آب یا شیرۀ هل را از صافی کاغذی یا چلووار شسته بگذرانید و نیم پیمانه گلاب به آن اضافه کنید.

« به جای درست کردن هل و گلاب می توان دانه های هل درسته را دردیگ دسر انداخت و پس از جوشیدن درآورد و گلاب را جداگانه اضافه کرد.

نشاسته



نشاسته را از مغز گندم می گیرند (نشاستۀ ذرت و سیب زمینی هم گاهی در بازار عرضه می شود). نشانه نشاستۀ خوب آن است که سفید مطلق باشد و مزۀ ترش نداشته باشد. برای گرفتن ترشی نشاسته می توان آن را در آب زیاد خیساند و پس از ته نشین شدن نشاسته آب زلال روی آن را دور ریخت. نشاسته را باید همیشه اول در آب سرد حل کرد و از صافی گذراند و سپس روی آتش گذاشت. برای آن که نشاسته آسان در آب حل شود می توان آن را کوبید یا آسیاب کرد تا به صورت گرد نشاسته درآید.

در پختن نشاسته اگر مقدار آب را زیاد بگیریم و با جوشاندن به اندازه لازم برسانیم، نشاسته صاف و بلوری از کار در می آید.

گرد شکر



خاکه قند یا شکر قنادی هم نامیده می شود و در شیرینی پزی مصرف دارد (نگاه کنید به گرد شکر، صفحه ۲۱۴).

گرد کاکائو یا شکلات ساده



در بسیاری از دسر ها مقداری کاکائو به کار می رود. (برای شناخت کاکائو، نگاه کنید به کاکائو، صفحه ۴۵۰)

از آنجا که گرد کاکائو گرد بسیار سبکی است، حل کردن آن در آب یا شیر کار دشواری است. به همین دلیل نوعی شکلات بی شکر یا کم شکر به صورت فشرده و قالبی در بازار عرضه می شود که آن را خرد یا رنده یا ذوب می کنند و در شیرینی به کار می برند. این را شکلات ساده یا شکلات تلخ می نامیم. برای حل کردن شکلات ساده، باید برادۀ آن را با کمی شیر یا آب در تابه کوچکی روی آتش کم یا دردیگ بردیگ (بَن ماری) بگذاریم و هم بزیم تا مایه شکلاتی غلیظی به دست آید. این مایه را می توان در شیر یا آب بیشتری حل کرد.

اگر به جای شکلات ساده ناچار از به کار بردن گردِ کاکائو باشیم، راه حل کردن آن این است که نخست آن را با شکر مخلوط کنیم و سپس با افزودن مقدار کمی آب یا شیر یا زرده تخم مرغ بزنیم تا به صورت خمیر صافی درآید. این خمیر را می‌توان به آسانی در آب یا شیر حل کرد یا به مایه کیک و شیرینی اضافه کرد.

« کاکائو و شکلات یک جنس نیست و خوب و بد دارد. در انتخاب آن باید دقت کرد، چون کاکائوی بد عطر و طعم خوبی ندارد.

پوسته تارت و پای



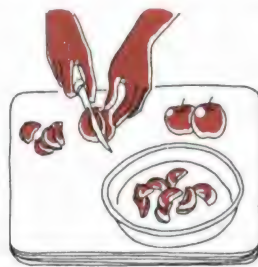
تارت نانی است به شکل دوری یا بشقاب لبه‌دار که آن را با یک ماده شیرین یا نمکی پُر می‌کنند. پوسته تارت ممکن است جداگانه پخته شود، یا همراه با مایه تویی آن. پای تارتی است که روی آن را با لایه‌ای از همان خمیر می‌پوشانند؛ به همین دلیل پای برخلاف تارت کمتر جای آرایش دارد. تارت از فرانسه و پای از کشورهای انگلیسی زبان بیرون آمده است.



روی پای لواش خمیر بخوابانید



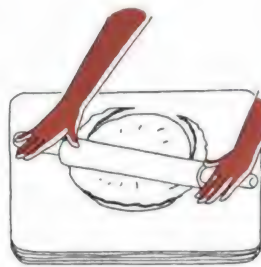
دور پوسته پای لبه خمیری بگذارید



سیب خرد کرده را در پوسته بچینید



پیش از بخت آرایش کنید



... یا با نورد ببرید



لبه لواش را با کارد ...

در شیرینی‌پزی فرانسوی، که در سایر کشورهای اروپا هم با تفاوت‌های جزئی رایج است،

پوسته پای و تارت و سایر انواع شیرینی دسراز چندین نوع خمیر درست می‌شود. دستور تهیه رایج‌ترین خمیرهای فرانسوی در زیر می‌آید.

برای پختن و آماده کردن پوسته تارت و پای، خمیر لازم را از روی دستور پهن می‌کنیم و روی قالبی که انتخاب کرده‌ایم — گرد، چارگوش، یا دراز — می‌اندازیم. نورد را روی لبه قالب می‌غلطانیم و حاشیه اضافی خمیر را برمی‌داریم. لبه خمیر را می‌توانیم با انگشت کنگره بدهیم. با



سه روش برای کنگره دادن لبه پوسته پای: با انگشت اشاره، شست و کارد

چنگال چند جای خمیر را در کف قالب سوراخ می‌کنیم تا پوسته باد نکند. سپس فر را روی ۲۰۰ درجه سانتی‌گراد داغ می‌کنیم.

۲-۳ پیمانه سنگ‌ریزه سنگی شسته و خشک کرده روی خمیر می‌ریزیم تا پوسته هنگام پختن تغییر شکل ندهد. قالب را ۲۰ دقیقه در طبقه وسط فر می‌گذاریم تا طلایی شود. سپس



سپس لبه حصیر را با کارد ببرید

حصیر را روی پای برگردانید

از نواریافت حصیری درست کنید

برمی‌داریم، خالی می‌کنیم و می‌گذاریم خنک شود. (البته اگر پوسته پای با مواد تویسی آن پخته می‌شود، ریختن سنگ ریزه در آن لازم نیست). اگر قرار است پای یا تارت را دوباره در فر بگذارید، ۱۰ دقیقه پخت برای نوبت اول کافی است.

خمیر چندلا

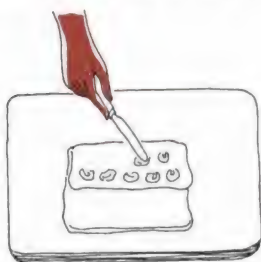


۲ پیمانه	آرد
۳۰ گرم	کره، برای خمیر کردن
۱۰۰ گرم	کره، برای پهن کردن
اندکی	نمک

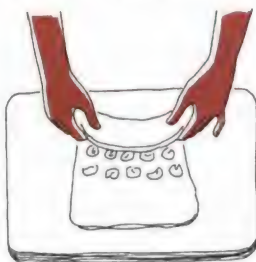
▼ خمیر چندلا (pâte feuilletée) خمیری است که برای پهن کردن و در آوردن به صورت لایه‌های نازک تهیه می‌شود - مانند وُل‌ثووان (vol-au-vent)، پوسته چندلایی شیرینی دانمارکی و بعضی انواع تارت.

این خمیر از آرد و کره یا روغن و اندکی آب ترکیب می‌شود. مقدار کره از برابر با آرد تا یک سوم آرد می‌تواند تغییر کند. مقدار آب باید آن قدر باشد که خمیر را بتوان به آسانی پهن کرد، ولی آن قدر نباشد که خمیر به دست بچسبد. هنگام پهن کردن خمیر باید خمیر و کره سرد باشد، و چون پهن کردن آن مدتی طول می‌کشد، در تابستان باید آن را پس از هر دور پهن کردن در یخچال بگذاریم تا گرم نشود.

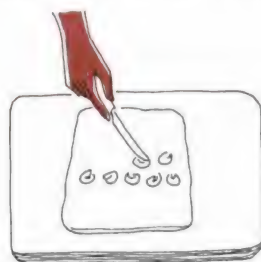
آرد را در بادیه یا روی تخته کارالک می‌کنیم. سپس وسط آن را چال می‌کنیم، نمک را در



روی لایه برگردانده باز هم کره بگذارید



یک لایه لواش را روی کره برگردانید



روی لواش گلوله‌های کره بگذارید



سپس خمیر چندلا را با نورد پهن کنید



دو طرف لایه‌های لواش را ببندید



لایه دوم را روی لایه اول برگردانید

کمی آب حل می‌کنیم و در آن چال می‌ریزیم، ۳۰ گرم کره را اضافه می‌کنیم و می‌مالیم تا خمیر یک دست شود. آنگاه خمیر را به صورت یک توپ در می‌آوریم. بادیه را کمی چرب می‌کنیم، خمیر را در آن می‌گذاریم و یک دور می‌گردانیم، سپس ۱۵ دقیقه زیر یک دستمال دو نم می‌خوابانیم. اکنون اندکی آرد روی تخته می‌پاشیم و خمیر را با نورد به صورت لواشی به نازکی ۲-۳ تیغه کارد پهن می‌کنیم. ۱۰۰ گرم کره را با کارد خرد می‌کنیم و نصف آن را روی یک سوم وسط لواش می‌چینیم. یک لایه لواش را روی کره بر می‌گردانیم. نصف دیگر کره را روی این لایه برگردانده می‌چینیم. لایه سوم را روی کره بر می‌گردانیم. دوطرف لواش را بادست می‌بندیم. لواش سه لایه با نورد پهن می‌کنیم. روی خمیر را می‌پوشانیم و ۱۵ دقیقه در یخچال می‌خوابانیم. خمیر سرد شده را روی تخته با نورد به شکل چارگوش دراز پهن می‌کنیم. سپس آن را دولا می‌کنیم و ۱۰ دقیقه می‌خوابانیم. این کار را ۶ بار تکرار می‌کنیم تا خمیر به صورت لایه‌های نازک درآید. این لواش چندلارا می‌توان با کارد یا غلتک یا قالب برش برید و به شکل پوسته تارت کوچک و شیرینی دانمارکی و مانند این‌ها درآورد، یا در قالب بزرگ پهن کرد و لبه‌های اضافی آن را برداشت یا با انگشت کنگره داد.

خمیر تود

آرد	۲۰۰ گرم
کره	۱۰۰ گرم
روغن	۱ قاشق
نمک	اندکی



▼ خمیر تود یا *pâte brisée* خمیری است سبک که زیاد قابل پهن کردن نیست و در شیرینی‌هایی که پوسته کلفت و ترد دارند به کار می‌رود. درست کردن این خمیر نیازمند قدری چابکی است، زیرا که این خمیر باید با سرعت و بدون ورز دادن زیاد درست شود؛ اگر روی تخته معطل شود یا آن را زیاد ورز بدهیم، کیفیت سبکی و تردی خود را از دست می‌دهد.

پوسته‌ای که از این خمیر به دست می‌آید آب را زود جذب می‌کند و خیس می‌شود. از این رو برای بار این پوسته باید موادی مانند مربا یا ژله سفت به کار برد که آب خود را دیرتر پس می‌دهد.

آرد را روی تخته الک کنید، اندکی نمک بپاشید، وسط آن را چال کنید، کره و روغن را اضافه کنید و با انگشت آرد و کره و روغن را مخلوط کنید تا شکل ماسه مانند پیدا کند. سپس اندکی آب بزنید و با پاشنه دست چند دور خمیر را بمالید تا یک دست شود. روی خمیر یک پارچه دو نم بکشید و دست کم ۲ ساعت بخوابانید.

خمیر شیرین



آرد	۲۵۰ گرم
شکر	۱۰۰ گرم
کره	۱۲۰ گرم
تخم مرغ	۱
وانیل	اندکی
نمک	اندکی

▼ خمیر شیرین یا pâte sucrée (که خمیر زبر یا pâte sablée هم نامیده می‌شود)، به واسطه تخم مرغ و شکری که دارد کمی خشک و شکننده در می‌آید ولی در برابر آب مقاوم‌تر است؛ از این رو بار آن را می‌توان از میوه یا مواد آب‌دار انتخاب کرد.

تخم مرغ را در بادیه با شکر و اندکی نمک و وانیل بزنید، آرد را روی آن الک کنید و با کاردک چوبی مخلوط کنید. روی تخته اندکی آرد بپاشید و خمیر را روی آن بیندازید. کره نرم را تکه تکه روی خمیر بگذارید و با پاشنه دست بمالید تا به خورد خمیر برود و خمیر صاف و یک دست شود.

خمیر ورآمده



آرد	نیم کیلو
شیر ولرم	یک و نیم پیمانه
مخمّر خشک	۱ قاشق م
تخم مرغ	۱
گرد شکر	۴۰ گرم
کره	۱۵۰ گرم
نمک	اندکی

▼ خمیر ورآمده یا pâte levée، چنان که از نام آن پیداست به واسطه وجود مخمر ور می‌آید و هنگام پخت حجم نان زیاد و بافت آن نرم می‌شود. این خمیر برای درست کردن نان ساندویچ یا نان‌های کرم‌دار و مربادار به کار می‌رود.

مخمّر را با یک قاشق مرباخوری گرد شکر در شیر حل کنید و ۵-۶ دقیقه در جای گرم بگذارید.

آرد را الک کنید، وسط آن را چال کنید و تخم مرغ را بزنید و توی چال بریزید. گرد شکر و نمک و نیمی از شیر را اضافه کنید و بمالید. روی خمیر را بپوشانید و ۲ ساعت در جای گرم بخوابانید تا حجم آن دو برابر شود. باد خمیر را با مشت بخوابانید و کره و باقی مانده شیر را اضافه کنید و خمیر را کمی ورز بدهید. (ساعت دیگر بخوابانید. پیش از به کار بردن، خمیر را با دست یک دور روی تخته بغلتانید.

خمیر نرم



آرد	۱۲۰ گرم
تخم مرغ	۴
گرد شکر	۱۲۰ گرم
کره، آب کرده	۴۰ گرم
نمک	اندکی

▼ خمیر نرم یا خمیر ژنواژ (pâte à genoise) برای درست کردن کیک‌ها و شیرینی‌های نرم و لطیف به کار می‌رود.

دیگ بردیگ را روی اجاق بگذارید و آب آن را به جوش بیاورید. تخم مرغ را در دیگ بردیگ بشکنید. شکر را با اندکی نمک اضافه کنید و بزنید. گاهی بردارید و بزنید تا مایه داغ شود ولی نپزد. وقتی مایه آن قدر داغ شد که انگشت را نتوانید در آن بگذارید، از روی آتش بردارید. باز هم بزنید تا حجم مایه دو برابر شود. آرد و کره را اضافه کنید و هم بزنید. سبکی این خمیر به کیفیت زدن تخم مرغ آن بستگی دارد. (با همزن برقی این کار بهتر صورت می‌گیرد).

برای پختن کیک ژنواژ، خمیر را در قالب بریزید و در فر ۲۰۰ درجه سانتی‌گراد بگذارید. پس از ۱۵ دقیقه یک چوب کبریت در کیک فرو کنید، اگر خشک بیرون آمد، کیک پخته است. ۵-۶ دقیقه در فر نیمه باز بگذارید، سپس کیک را بردارید.

آردینه یا خمیر روغن جوش (فرانسوی)



آرد	۱۲۵ گرم
تخم مرغ، زده	۱
روغن	۱ قاشق

اندکی نمک

▼ این خمیر، که به زبان فرانسوی خمیر «پنیه» (beignet) نامیده می‌شود، خمیر شلی است، برای پوشش هر چیزی که بخواهیم آن را روغن جوش کنیم — گوشت، پنیر، تره‌بار، میوه. برای دسر، نمک خمیر را کمتر می‌گیرند و پس از روغن جوش کردن روی آن گرد شکر می‌پاشند.

آرد را با تخم مرغ زده، روغن، نمک و کمی آب ولرم خمیر کنید. مقدار آب آن قدر باشد که خمیر شل شود، به طوری که بتوانیم چیزی را که می‌خواهیم روغن جوش کنیم در آن فرو کنیم تا خمیر روی آن را بپوشاند.

خمیر روغن جوش هندی



▼ در هندوستان به جای خمیر روغن جوش فرانسوی خمیر آرد نخود به کار می‌برند (منظور آرد نخود خام است، با آرد نخودچی اشتباه نشود). این خمیر نیازی به تخم مرغ و روغن ندارد. آرد نخود را می‌توان از فروشگاه‌های خواربار هندی خرید.

آرد نخود و اندکی نمک و گرد نانوايي (بيکینگ پاور) را با آب کافی مخلوط کنید تا خمیر شلی به دست آید که از قاشق بریزد. بگذارید ۳۰ دقیقه بماند.

خمیر کرپ



آرد	۱ پیمانه
مخمر	۱ قاشق چ
تخم مرغ	۱
شیر	۱ پیمانه
شکر	۱ قاشق م
نمک	اندکی

▼ کرپ (crêpe) فرانسوی، که شکل امریکایی و انگلیسی آن پن کیک (pancake) و شکل روسی آن بلینی (blini) نامیده می‌شود، نوعی لواش نازک است که در تابه سرخ می‌شود و انواع مواد شیرین یا نمکی را می‌توان در آن پیچید. خمیر کرپ را به چند روش درست می‌کنند؛ آنچه در زیر می‌آید رایج‌ترین روش است. (برای خمیر بلینی، نگاه کنید به صفحه ۱۷۴۴).

کِرپ سرخ کرده را می‌توان به مدت کوتاه در یخچال و به مدت دراز در یخ‌بند نگه داشت. برای نگه‌داری در یخچال یا یخ‌بند، میان هردو کِرپ یک ورق کاغذ روغنی بگذارید، همه را در کیسه نایلکس ببندید و لای روزنامه بپیچید.

شکر و مخمر را در کمی آب ولرم حل کنید و ۵-۶ دقیقه در جای گرم بگذارید. آرد و نمک را در بادیه بریزید و وسط آن را چال کنید. تخم مرغ را بزنید و با محلول مخمر وسط آرد بریزید. نیمی از شیر را کم‌کم روی آرد بریزید و با کاردک چوبی خمیر کنید. سپس با کاردک چوبی یا همزن برقی خمیر را بزنید تا صاف شود. روی بادیه را بپوشانید و بگذارید ۱ ساعت در جای گرم بماند. آنگاه باقی شیر را اضافه کنید و بزنید تا خمیر شل شود، به طوری که از قاشق بریزد.

برای سرخ کردن کِرپ، کف یک تابه کوچک را چرب کنید و روی آتش ملایم بگذارید تا داغ شود. با یک ملاقه کوچک از مایه کِرپ بردارید، وسط تابه بریزید و تابه را بگردانید تا مایه تمام تابه را بپوشاند. زیاد نریزید تا کِرپ کلفت نشود. اگر حرارت میزان باشد پس از ۱ دقیقه پشت کِرپ برشته می‌شود. همین که حباب‌هایی روی کِرپ پیدا شد، آن را برگردانید تا روی دیگر آن هم برشته شود. بردارید و کنار بگذارید.

کِرپ آماده را تا هنگام به کار بردن میان دو بشقاب روی دیگ آب جوشان گرم نگه دارید. کِرپ سرد یا منجمد را به همین ترتیب گرم کنید.

پوسته دست پیچ (رولت)

۵-۶ برش



آرد	۲۵ گرم
بادام مقشّر، کوبیده	۳۰ گرم
نشاسته، کوبیده	۷۵ گرم
تخم مرغ	۵
گرد شکر	۱۲۵ گرم
وانیل	اندکی
نمک	اندکی

▼ این شیرینی فرانسوی هم — که خود فرانسوی‌ها آن را گاتوروله (gâteau roulé) می‌نامند — مانند بسیاری از شیرینی‌ها از دو قسمت پوسته و تویی تشکیل می‌شود. دستور تهیه پوسته آن در زیر می‌آید، مایه تویی آن را باید از میان کرم‌ها، مرباها، و میوه‌ها انتخاب کنید.

سفیده و زرده تخم مرغ را از هم جدا کنید. زرده را با گرد شکر بزنید تا سفید و کف مانند شود.

آرد و نشاسته را با هم الک کنید و با مغز بادام کوبیده مخلوط کنید. روی مایهٔ زردهٔ تخم مرغ بریزید و بزنید.

سفیدهٔ تخم مرغ را با اندکی وانیل و اندکی نمک بزنید تا آهاری شود، سپس آهسته با مایهٔ زرده مخلوط کنید.

فر را روی ۲۰۰ درجهٔ سانتی‌گراد داغ کنید. یک ورق کاغذ روغنی در سینی فر بیندازید و خمیر را روی کاغذ پهن کنید. با کاردک روی خمیر را صاف کنید تا تمام کاغذ را بپوشاند. سینی را ۱۰ دقیقه در فر بگذارید و همین قدر که پوستهٔ دست پیچ طلایی کم رنگ شد بردارید. یک پارچهٔ خشک روی آن بکشید و بگذارید خنک شود.

▼ پیچیدن دست پیچ: هنگام پیچیدن دست پیچ، نخست یک پوشش نازک از کارامل عسلی (← صفحهٔ ۲۱۳) یا شیرهٔ شکر روی پوسته بدهید، سپس مایهٔ تویی را با کاردک به کلفتی ۱ سانتی‌متر روی آن بمالید. پوسته را از کاغذ روغنی جدا کنید و مانند فرش لوله کنید. کاغذ را دور آن بپیچید و با نوار چسب بچسبانید. ۲-۳ ساعت در یخچال بگذارید تا دست پیچ سرد شود و شکل بگیرد؛ سپس بردارید و کاغذ را باز کنید.

◀ هنگام بردن سر سفره می‌توانید کمی کارامل عسلی روی دست پیچ بریزید و گرد شکر بپاشید، سپس حلقه حلقه بپزید.

◀ دست پیچ را می‌توان تا یک هفته در یخچال نگه داشت. برای این کار دست پیچ را در کاغذ مومی بپیچید و دو سر کاغذ را ببندید، یا آن را در ظرف در دار بگذارید.

پوستهٔ نان خامه‌ای



آرد	۱۵۰ گرم
تخم مرغ	۴
گرد شکر	۲۰ گرم
کره	۷۵ گرم
اندکی نمک	

▼ در بعضی از کتاب‌های آشپزی فارسی از نوعی شیرینی فرانسوی به نام «کلم» نام برده می‌شود. درست است که در زبان فرانسه شو chou به معنی کلم است، ولی فرانسوی‌ها نوعی شیرینی هم به نام «شو» دارند که در واقع به جز شکل باد کردهٔ آن هیچ ربطی به کلم ندارد. شو همان چیزی است که ما آن را نان خامه‌ای می‌نامیم، منتها در فرانسه توی این شیرینی را معمولاً با کرم قنادی (crème patissière) یا کرم شکلاتی یا مانند این‌ها هم پُر می‌کنند، و گاهی روی آن هم کارامل عسلی یا رومال شکلاتی می‌ریزند و شوی پُر شده و رومال زده را اِکلر (éclair) می‌نامند.

خمیر شورا به دوسه روش درست می‌کنند، و معمول‌ترین روش از این قرار است. (برای مایه توی نان خامه‌ای نگاه کنید به کرم سفید، صفحه ۱۶۶۴).

گرد شکر و کره را با ۲۵۰ گرم آب و اندکی نمک در دیگچه روی آتش تیز به جوش بیاورید و بردارید. آرد الک شده را در دیگچه بریزید و تند هم بزنید تا گلوله نشود. دیگچه را روی آتش کم بگذارید و هم بزنید. همین که مایه از دیواره دیگچه جدا شد، بردارید و بگذارید خنک شود. ۱ تخم مرغ را بزنید، در مایه بریزید و ۴-۵ دقیقه تند هم بزنید. تخم مرغ‌های بعدی را به همین ترتیب اضافه کنید. مایه نباید سفت بشود، ولی شل هم نباید، به طوری که وقتی یک گلوله از آن را برمی‌داریم شکل خود را حفظ کند. اگر سفت درآمد ۱ تخم مرغ دیگر در پیاله بشکنید و بزنید، سپس روی مایه بریزید و به همان ترتیب بزنید.

برای پختن پوسته نان خامه‌ای، فر را روی ۱۹۰ درجه سانتی‌گراد داغ کنید. سینی فر را چرب کنید و با قاشق به اندازه توپ پینگ پونگ، کم یا بیش، خمیر بردارید و در سینی بگذارید. باقی خمیر را به همین ترتیب گلوله کنید و با فاصله ۶-۷ سانتی‌متر در سینی بچینید. سینی را ۳۰ دقیقه در طبقه وسط فر بگذارید تا پوسته طلایی شود. بردارید و پوسته‌ها را روی شبکه سیمی بگذارید تا خنک شوند.

چند نکته درباره کرم‌ها



می‌گویند هر کس بتواند پوسته نان شیرینی و کرم لای آن را درست کند، در شیرینی‌پزی فرانسوی استاد است. بله، در قسمتی از شیرینی‌پزی فرانسوی، که اتفاقاً قسمت آسانی است، دست‌کم تا آنجا که به کرم مربوط می‌شود. به هر حال بد نیست که در درست کردن و نگه داری کرم به چند توصیه زیر توجه کنید:

❖ برای آن که عطر و طعم کرم محفوظ بماند، کرم را در ظرف بلور یا چینی دردار در یخچال نگه دارید.

❖ برای صاف کردن کرم گلوله شده، آن را روی آتش بسیار کم گرم کنید و با کاردک چوبی در یک جهت بگردانید. می‌توانید کمی هم کره آب کرده خنک کم کم اضافه کنید و در همان یک جهت بگردانید.

❖ گاهی کرم قنادی می‌بُرد. برای آن این که کرم نَبُرد، پس از پختن کف آن را بگیرید. سفتی این کرم باید طوری باشد که به دیواره دیگچه بچسبد و اگر کمی از آن را روی بشقاب بریزید پس از خنک شدن ببندد، به طوری که اگر بشقاب را خم کنید راه نیفتد.

❖ برای آن که کرم قنادی رویه نبندد، وقتی کرم داغ را در ظرف ریختید یک تکه کره سفت را سرچنگال بزنید و روی کرم بمالید.

موس و سوفله



در زبان فرانسه موس (mousse) به معنای کَف است و سوفله (soufflé) به معنای پُف کرده. اساس این کَف و پُف، که مردم فرانسه بعد از ناهار یا شام برایش غش می‌کنند، چیزی نیست جز سفیده تخم مرغ زده و گرد شکر؛ گاهی برای محکم‌کاری و مایه‌دار کردن دسر خامه زده، و نیز اندکی گرد کاکائو، هم به موس اضافه می‌شود.

موس و سوفله را همیشه در همان ساعت مصرف درست می‌کنند، چون که پُفِ آن‌ها دوامی ندارد. به گفته فرانسوی‌ها، سوفله منتظر خورنده نمی‌ماند، خورنده باید منتظر سوفله بنشیند. (درباره سوفله نگاه کنید به صفحه ۱۱۶۳).

پودینگ

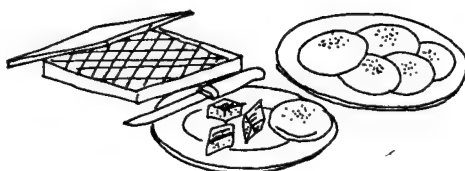


پودینگ (pudding) غذایی است انگلیسی، مرکب از مواد خمیری و نرم، که به صورت بخارپز یا کوره‌پز آماده می‌شود و ممکن است نمکی یا شیرین باشد و سرد یا گرم با نوعی کرم، که انگلیسی‌ها آن را سس می‌نامند، خورده شود.

بسیاری از پودینگ‌های شیرین را ملتهای دیگر هم اقتباس کرده‌اند و به عنوان دسر صرف می‌کنند. دستور چند پودینگ شیرین در جای خود می‌آید.

◀ کرم‌های فرانسوی (← صفحه ۱۶۶۴ تا ۱۶۷۲) را می‌توان با پودینگ صرف کرد.





فصل صد و دهم: دسر ایرانی

در آشپزی ایرانی مقوله‌ای به نام «دسر» نداریم، گرچه خوردنی‌های شیرینی که در پایان غذا یا برای تفتن خورده می‌شوند فراوان داریم، و با اندکی دستکاری می‌توان آن‌ها را به صورت مجموعه نغزی از دسرهای متنوع درآورد. و به قیاس «پیشارک» (اردور) آن‌ها را پسارک نامید.

مسقطی (۱)

۶-۸ نفر



۱ پیمانه نشاسته

۲ پیمانه شکر

۲-۳ گردو کره

نیم پیمانه هل و گلاب (← ۱۵۳۷)

مغز پسته، کوبیده؛ یا بادام، خلال کرده

نشاسته را در ۶ پیمانه آب سرد حل کنید، از صافی بگذرانید و دردیگ روی آتش ملایم ۲۰-۳۰ دقیقه بجوشانید. آتش را کم کنید و با قاشق چوبی گاهی هم بزنید تا دیگ سر نرود و ته نگیرد. سپس شکر را اضافه کنید و هم بزنید تا نشاسته سفت شود، به طوری که اثر قاشق چند لحظه روی آن بماند. سپس هل و گلاب را اضافه کنید و هم بزنید. هرگاه مسقطی زیاد سفت شد می‌توانید کمی آب با هل و گلاب اضافه کنید و روی آتش ملایم هم بزنید. سپس کره را اضافه کنید، هم بزنید و پس از ۵-۶ دقیقه بردارید. (توجه داشته باشید که مسقطی پس از سرد شدن سفت‌تر می‌شود، و مسقطی سرد نباید زیاد سفت باشد.)

« مسقطی آماده را در یک کاسه یا چند پیاله بریزید و بگذارید خنک شود، سپس روی آن را با مغز پسته کوبیده یا خلال بادام، یا هردو، آرایش کنید و در یخچال بگذارید تا سرد شود.
« گاهی خلال بادام بوداده یا خام به مسقطی می‌زنند. خلال بادام را باید هنگام برداشتن مسقطی به آن اضافه کنید و هم بزنید.

مسقطی (۲) • (جنوب)



۱ پیمانه	نشاسته
۵ پیمانه	شکر
۲ پیمانه	کره، آب کرده
۱ پیمانه	هل و گلاب (← ۱۵۳۷)
زعفران، ساییده	

▼ این مسقطی طلایی رنگ در قرن گذشته در سبدهای کوچک برگ خرما از بندر مسقط به سواحل ایرانی خلیج فارس می آمد و سپس در بندرعباس و لنگه و میناب و بوشهر نظیر آن ساخته می شد، و هنوز هم می شود. مقداری از کیفیت این مسقطی به روغن آن بستگی دارد، که در گذشته همیشه روغن زرد اعلا بود. امروز می توان روغن گیاهی یا ترکیبی از روغن زرد و روغن گیاهی یا کره آب کرده و صاف کرده به کار برد.

از آنجا که برای به عمل آوردن این مسقطی باید مایه آن را به مدت یکی دو ساعت با کاردک چوبی زیر و رو کنیم تا سفت شود، برای این کار بهتر است دیگ یا پاتیلی با دسته بلند انتخاب کنیم که نگه داشتن آن آسان باشد.

نشاسته را در ۲ لیتر آب سرد حل کنید، از صافی بگذرانید و در دیگ روی آتش ملایم به جوش بیاورید. آتش را کم کنید و گاهی با کاردک چوبی هم بزنید تا نشاسته سفت شود. هل و گلاب را با زعفران حل شده در آب داغ آن قدر به مایه بزنید تا به رنگ زرد قوی درآید، سپس شکر را اضافه کنید و هم بزنید تا حل شود.

کره را اضافه کنید و مایه را با کاردک روی آتش ملایم زیر و رو کنید تا کره به خورد مایه برود. این کار را ادامه دهید تا مایه سفت و بلوری شود و رفته رفته روغن را پس بدهد. هرگاه مسقطی زیاد سفت شد می توانید کمی هل و گلاب اضافه کنید و زیر و رو کنید تا به خورد مایه برود. پس از آن که مسقطی حدود نیمی از روغن خود را پس داد و رنگ آن کهربایی شد، بردارید، در ظرف درداری بریزید و بگذارید خنک شود. برای جلوگیری از فاسد شدن روغن، بهتر است مسقطی را در یخچال نگه دارید.

◀ روی مسقطی را معمولاً با بادام مقشّر آرایش می کنند.

◀ اگر شکر مسقطی زیاد باشد، پس از سرد شدن روی آن قشر شکرک مانندی می بندد که بسیاری از خوردندگان آن را دوست می دارند و آن را جزو محاسن مسقطی می دانند.

◀ روغنی را که مسقطی پس می دهد می توان برای درست کردن مسقطی بعدی در یخچال نگه داشت، به شرط آن که مسقطی بعدی را چند روز بعد درست کنید.

يخ در بهشت



آرد برنج	۱ پیمانه
شکر	۲ پیمانه
شیر	۳ پیمانه
هل و گلاب (← ۱۵۳۷)	نیم پیمانه
مغز پسته، کوبیده	
زعفران، ساییده	

▼ **يخ در بهشت** يا فرنی را بايد از آرد برنج اعلا درست کرد. در بعضی از دستورها توصیه شده است که مقداری نشاسته هم به آرد برنج اضافه شود. این کار لزومی ندارد، چون يخ در بهشت را به شکل مسقطی درمی‌آورد. خود آرد برنج نشاسته تقریباً خالص است، جز این که حالت پخته آن با نشاسته فرق می‌کند، و لطف يخ در بهشت در همین حالت است.

آرد برنج را در ۳ پیمانه آب سرد حل کنید، از صافی بگذرانید، و در دیگ روی آتش ملایم به جوش بیاورید. آتش را کم کنید، مایه را با کاردک چوبی هم بزنید و ۱۵-۲۰ دقیقه بجوشانید. سپس شیر را اضافه کنید، هم بزنید و ۱۰-۱۵ دقیقه دیگر بپزید. پس از اضافه شدن شیر ممکن است قشر نازکی در ته دیگ ببندد، این قشر را نتراشید تا با مایه مخلوط نشود. اکنون شکر و هل و گلاب را اضافه کنید و هم بزنید تا شکر حل شود و گلاب کار برود. وقتی که مایه سفت شد بردارید، در یک ظرف تخت یا در چند پیاله بریزید تا خنک شود، سپس روی آن را با مغز پسته کوبیده و اندکی محلول زعفران آرایش کنید و در یخچال بگذارید تا ببندد. گاهی يخ در بهشت را زرد درست می‌کنند، برای این کار زعفران را با شکر و گلاب به آن می‌زنند.

رو یخی

۶-۸ بشقاب



آرد برنج	۳ قاشق
نشاسته	۱ قاشق
شیر	۲ پیمانه
شیره انگور	
هل و گلاب (← ۱۵۳۷)	

▼ **رو یخی** نوعی خوردنی شیرین و سرد است که تا همین چند دهه پیش مانند بستنی و پالوده

در خیابان‌ها فروخته می‌شد ولی امروز اثری از آن دیده نمی‌شود. این شیرینی را از این جهت «رویخی» می‌نامیدند که در سینی‌های کوچک روی یخ می‌گذاشتند تا سرد شود. هنگام خوردن کمی شربت غلیظ به شکل مارپیچ روی آن می‌ریختند و اندکی هل و گلاب می‌پاشیدند. با وسایل امروزی رویخی را می‌توان در خانه درست کرد و برای تفنن یا به عنوان دسر به خورد مهمانان محترم داد.

آرد برنج و نشاسته را در ۳ پیمانه آب سرد حل کنید و از صافی بگذرانید، سپس در دیگ بریزید و روی آتش کم ۲۵-۳۰ دقیقه بجوشانید تا حجم آب به یک دوم برسد. سپس شیر را اضافه کنید، هم بزنید و ۱۵ دقیقه دیگر بجوشانید تا مایه غلیظ شود، به طوری که اگر یک قاشق از آن را در بشقاب سرد بریزید ببندد. این مایه را به صورت لایه نازکی در چند بشقاب تخت بریزید و پس از خنک شدن در یخچال بگذارید. پیش از خوردن کمی شیر به شکل مارپیچ روی رویخی بریزید و اندکی هل و گلاب بپاشید.

◀ به جای شیر هرنوع شربت یا شهد مربا می‌توان به کار برد.

باقلوا



۲۵۰ گرم	خمیر چندلا (← ۱۵۴۱)
نیم کیلو	بادام مقشّر، کوبیده
۱	زردۀ تخم مرغ
۱ پیمانه	گرد شکر
۱ قاشق م	هل، ساییده
یک سوم پیمانه	روغن یا کره، آب کرده
۱ پیمانه	شیرۀ شکر گلاب دار (← ۱۵۳۷)، گرم

▼ باقلوا را با مغز بادام یا پسته یا گردو درست می‌کنند و دستور آن یکی است. بخش دشوار باقلوا پهن کردن لواش آن است که باید هر چه نازک تر باشد، و این کار تمرین می‌خواهد. روش سنتی تهیه لواش باقلوا این است که ۳ پیمانه آرد را با نیم پیمانه شیر، و ۲ زردۀ تخم مرغ، ۲ قاشق روغن و اندکی نمک خمیر می‌کنند و پس از ورز دادن ۱ ساعت می‌خوابانند؛ سپس با نورد هر چه نازک تر پهن می‌کنند. (در بعضی دستورها گرد نانوایی هم آمده است، ولی این درست نیست، چون هنگام پخت باعث ورم کردن خمیر می‌شود.)

خمیر چندلای فرانسوی که در دستور ما آمده است برای همین منظور تهیه می‌شود و آن را در باقلوا هم می‌توان به کار برد. چیزی که هست، از آنجا که لواش باقلوا بسیار نازک است، خمیر چندلا را باید دست کم ۱۰ دور پهن کرد تا لواش نازک باقلوا به دست آید. در اروپا و امریکا نوعی لواش بسیار نازک

آماده لوله شده به نام فیلو (filo) در بازار عرضه می شود که برای باقلوا بسیار مناسب است. هرگاه این لواش در کشور ما هم فراهم شد، کار درست کردن باقلوا بسیار آسان می شود.

باقلوایی که شیرینی پزها تهیه می کنند معمولاً بسیار شیرین است، چون که بهای مغز بادام و پسته در حدود ۱۰ برابر شکر است و باقلوای پُرشکر ارزان تر تمام می شود. در کتاب های آشپزی و شیرینی پزی هم مقدار شکر از برابر مغز تا نیم آن توصیه شده است، ولی نگارنده نسبت یک به چهار تا یک به پنج را توصیه می کند. شیرینی باقلوا از شیرۀ شکری که روی آن می دهیم حاصل می شود. مغز بادام نباید چنان کوبیده شود که روغنش در آید، بلکه باید اندکی دانه دار باشد. بهترین راه این است که آن را ۲-۳ بار از چرخ گوشت بگذرانیم. بعضی از کدبانوها مغز را پیش از چرخ کردن یک شب در گلاب و هل می خوابانند تا عطر به جسم آن برود و سپس خشک می کنند.

ضمناً بد نیست بدانیم که باقلوارا در قدیم به جای مغز بادام و پسته با عدس و ماش پخته درست می کرده اند، و دستور آن در کتاب آشپزی دوره صفوی آمده است. همچنین نگاه کنید به حلوائی عدس در صفحه ۱۵۶۲. به همین دلیل نگارنده کتاب مستطاب حاضر احتمال می دهد که کلمه «باقلوا» با «بقولات» به معنای بنشن به طور کلی بی ارتباط نباشد.



مغز بادام چرخ کرده را با گرد شکر و هل در بادیه بریزید و مخلوط کنید.

۲-۳ لا از خمیر چندلارا در سینی فر (یا جعبۀ باقلوا) فرش کنید و لبۀ اضافی آن را ببرید. با قلم مو روی لواش روغن بمالید. مخلوط مغز را روی لواش بریزید و با کاردک پهن کنید تا لایه ای به کلفتی ۲ سانتی متر روی لواش را بپوشاند. با کف دست روی مغز را کمی فشار دهید تا صاف و سفت شود. روغن یا کرۀ آب کرده را روی مغز بدهید. ۲-۳ لا لواش هم روی مغز بکشید و با کف دست صاف کنید. با کارد تیز باقلوارا به شکل لوزی یا چارگوش ببرید. فر را روی ۱۵۰ درجه سانتی گراد داغ کنید.

زردۀ تخم مرغ را در ۴-۵ قاشق آب رقیق کنید و کمی از آن را با قلم مو روی باقلوای بریده بمالید. سینی باقلوا را ۳۰ دقیقه در طبقۀ وسط فر بگذارید. در پایان پخت، اگر روی باقلوا طلایی نشده باشد، فر را روی ۱۸۰ درجه سانتی گراد ببرید و سینی را ۴-۵ دقیقه در طبقۀ بالای فر بگذارید. سینی را بردارید و چند لحظه ای کج نگه دارید تا اگر روغن اضافی داشته باشد برود، پس از لحظه ای که باقلوا از داغی افتاد شیرۀ شکر را روی آن بدهید و بگذارید خنک شود.

« باقلوارا با مغز پسته نیم کوب آرایش می کنند و در یخچال نگه می دارند.

کلوچه شوشتری

۱ کیلو آرد سنگکی
۷۵۰ گرم شکر



۲ قاشق زیره سیاه، ساییده

۷۵۰ گرم روغن



▼ قیافه این نان شیرینی نشان می‌دهد که از زمان باستان به دست مارسیده است. این نان شیرینی بسیار خوش مزه‌ای است؛ عیش این است که ممکن است در خوردن آن بتوانیم اندازه نگه داریم.

دو ابزار در ساختن این کلوچه به کار می‌رود؛ یکی «مُچوئه»، که مانند گوشت کوب است، ولی روی سطحش نقش برجسته دارد و با آن روی کلوچه را نقش می‌اندازند؛ دیگری «سُک سُک»، که مانند گوشت کوبی است که روی سطح آن چند ردیف میخ کوبیده باشند و با آن روی کلوچه را سوراخ سوراخ می‌کنند. این ابزارها را می‌توانید در شوشتر و اهواز تهیه کنید، ولی اگر از نقش کلوچه صرف نظر کنید، گوشت کوب معمولی را می‌توان به جای «مُچوئه» به کار برد و روی کلوچه را با میخ، یا با دندان‌دانه شانه نو، می‌توان سوراخ سوراخ کرد.

آرد را شب با روغن و زیره مخلوط کنید و بگذارید تا صبح بماند. صبح شکر را در ۱ پیمانه آب حل کنید، روی آرد و روغن بریزید و چنگ بزنید؛ سپس روی تخته بیندازید و ورز بدهید تا خمیر سفتی به دست آید. ۱ ساعت بخوابانید. فر را روی ۱۸۰ درجه سانتی‌گراد داغ کنید.

خمیر را با نورد به کلفتی ۱ سانتی‌متر بیشترک پهن کنید، با قالب برش یا دهانه لیوان به شکل کلوچه گرد درآورید، یا با کارد به شکل چارگوش یا لوزی ببرید. سپس با «مُچوئه» و «سُک سُک» روی آن را نقش بیندازید و سوراخ سوراخ کنید. کلوچه‌ها را در سینی بچینید و ۲۰-۲۵ دقیقه در فر بگذارید. بردارید و بگذارید خنک شود.

◀ به جای روغن گیاهی، در اصل، روغن زرد (کرمانشاهی) یا کره آب کرده به کار می‌برده‌اند.
 ▶ نگارنده به جای زیره، سیاه‌دانه را هم توصیه می‌کند. سیاه‌دانه را روی کلوچه هم می‌توان پاشید و اندکی فشار داد تا بچسبد.

◀◀ کلوچه خرمايي: خمیر کلوچه را بدون شکر درست کنید. نیم کیلو خرماي خوزستان یا فارس را هسته بگیرید و با ۲ قاشق زنجبیل ساییده و ۱-۲ قاشق آب و ۱-۲ قاشق روغن در تابه روی آتش ملایم تفت بدهید تا خمیر شود. سپس از خمیر کلوچه به اندازه یک تخم مرغ درشت بردارید و گلوله کنید. وسط خمیر را با شست گود کنید، کمی از خمیر خرما توی گودی بگذارید، دهانه گودی را هم بیاورید، گلوله را به شکل دایره پهن کنید و نقش بیندازید، سپس در فر بگذارید.

نان تاتاری (ترکمن صحرا)

۸-۱۰ پیمانه آرد



به این ترتیب تمام بشقاب را با خرما بپوشانید و حاشیۀ بشقاب را به اندازه یک بند انگشت برای سرریز آرد و روغن باز بگذارید.

آرد و روغن را در تابه بریزید و روی آتش ملایم با کاردک چوبی هم بزنید تا آرد به رنگ قهوه‌ای باز درآید، سپس کره را اضافه کنید، هم بزنید و بردارید. (آرد و روغن باید شل باشد، اگر سفت در آمدند کمی روغن اضافه کنید و کمی تفت بدهید.)

آرد و روغن داغ را روی خرما بریزید و با پشت قاشق صاف کنید تا روی خرما و اطراف آن را بپوشاند، سپس گرد شکر را روی آرد پاشید. روی رنگینک را با گرد دارچین آرایش کنید و بگذارید خنک شود. در یخچال نگه دارید.

حلوا خرمایی (فارس و خوزستان)

۱ بشقاب

خرما *	نیم کیلو
آرد	۳ پیمانه
روغن	۲ پیمانه
کره	۲-۳ گردو



دارچین، ساییده

* برای این حلوا خرمای فارس یا خوزستان را انتخاب کنید و هسته و کلاhek آن را بگیرید.

آرد را با روغن در تابه بریزید و روی آتش ملایم با کاردک چوبی هم بزنید تا به رنگ قهوه‌ای باز درآید. کره را اضافه کنید و هم بزنید. سپس خرما را اضافه کنید و زیر و رو کنید. وقتی که خرما نرم شد آن را روی آتش کم با کاردک ورز بدهید تا با آرد و روغن مخلوط شود و به صورت خمیر یک دستی درآید. حلوی داغ را در بشقاب پهن کنید، به شکل لوزی یا چارگوش بپزید، سپس روی آن اندکی دارچین پاشید. داغ یا خنک سر سفره بگذارید.

◀ به این حلوا در مرحله پیش از برداشتن می‌توان ۱۰۰-۱۵۰ گرم مغز گردوی درشت کوب اضافه کرد، یا روی آن را با مغز گردو آرایش کرد. گاهی به این حلوا کمی ماست هم اضافه می‌کنند.

حلوی انگشت پیچ (بوشهر)

۱ بشقاب

آرد	۱ پیمانه
شکر	۱ پیمانه
گلاب	۱ پیمانه



۱ پیمانه روغن
اندکی زعفران، ساییده

▼ لطف این حلوا در این است که نرم باشد و کمی کش بیاید، به طوری که هنگام برداشتن آن از بشقاب دور انگشت بیچد.

شکر را با اندکی زعفران در گلاب بریزید، روی آتش ملایم حل کنید و داغ نگه دارید. آرد و روغن را در تابه روی آتش ملایم با کاردک چوبی هم بزنید تا آرد به رنگ قهوه‌ای پخته در آید. بردارید، گلاب داغ را اضافه کنید (احتیاط!) و هم بزنید. وقتی که مخلوط یک دست شد بردارید. در بشقاب پهن کنید و دور آن را با شست و انگشت اشاره کنگره بدهید. بگذارید خنک شود.

حلوی آردی

۱ بشقاب

۲ پیمانه آرد
۱ پیمانه شکر
۱ پیمانه روغن
نیم پیمانه گلاب
اندکی زعفران، ساییده



شکر و زعفران و گلاب را در ۱ پیمانه آب حل کنید و داغ نگه دارید. آرد و روغن را در تابه بریزید و روی آتش ملایم با کاردک چوبی هم بزنید تا به رنگ قهوه‌ای باز در آید (آرد را می‌توان تارنگ قهوه‌ای پخته تفت داد). شیرۀ شکر را اضافه کنید (احتیاط!) و هم بزنید، سپس بردارید و تابه را گهواره کنید تا حلوا روغن بیندازد. حلوی داغ را در بشقاب پهن کنید و دور آن را کنگره بدهید. بگذارید خنک شود.

◀ به شربت این حلوا می‌توان یک قاشق مرباخوری زنجبیل ساییده اضافه کرد.
◀◀ تر حلوا (حلوی برنجی): از روی دستور حلوی آردی با آرد برنج درست کنید.

شله زرد

۲ پیمانه برنج
۴-۵ پیمانه شکر
یک چهارم پیمانه گلاب



۵۰ گرم کره
اندکی دارچین، ساییده
زعفران، ساییده
نمک

▼ شله زرد را باید با برنج ایرانی اعلا درست کرد. گذشته از عطر و مزه، حتی ریخت و قد برنج در کیفیت شله زرد تأثیر دارد. برای تهیه شله زرد به مقدار زیاد برای مراسم جشن و نذر و مانند این‌ها، اندازه‌های دستور زیر را می‌توانید در هر رقمی که بخواهید ضرب کنید.

برنج را بشویید، با ۲ لیتر آب و اندکی نمک در دیگ بریزید و روی آتش تیز به جوش بیاورید. کف برنج را بگیرید، آتش را کم کنید و بگذارید برنج بجوشد تا آب برنج غلیظ شود و دانه‌های برنج حالت بلوری پیدا کند. گاهی با قاشق چوبی هم بزنید تا دیگ ته نگیرد. در آغاز جوش اندکی زعفران به برنج بزنید تا در جریان پخت مغز برنج رنگ بگیرد. شکر را اضافه کنید و از این پس مرتب هم بزنید. اگر شله سفت شد کمی آب جوش اضافه کنید و هم بزنید. توجه داشته باشید که شله زرد پس از سرد شدن سفت‌تر می‌شود.

مقداری زعفران را در اندکی آب داغ حل کنید و کم کم به شله اضافه کنید و هم بزنید تا شله به رنگی که می‌خواهید درآید. سپس گلاب را اضافه کنید و هم بزنید.

سفتی شله باید به درجه‌ای برسد که اگر یک قاشق از آن روی بشقاب بریزید راه نیفتد. در این هنگام کره را اضافه کنید و هم بزنید، سپس در دیگ را ببندید و بگذارید شله حدود ۱ ساعت روی آتش بسیار کم بجزد تا دم بکشد و جا بیفتد. شله زرد را در ظرف باز بکشید و بگذارید خنک شود، سپس روی آن را با دارچین آرایش کنید و در یخچال بگذارید تا سرد شود.

◀ برای آن که رنگ زعفران به جسم برنج برود، برنج را یک روز پیش با اندکی زعفران می‌خیسانند. ◀ معمولاً شله زرد را با خلال بادام و مغز پسته آرایش می‌کنند. گاهی هم مقداری خلال بادام در خود شله زرد می‌ریزند.

◀ مقدار شکر شله زرد را می‌توان بر حسب ذائقه کم یا زیاد کرد. باید در نظر داشت که شله زرد داغ اندکی شیرین‌تر به نظر می‌آید.

کاجی

۲ کاسه

۱ پیمانه آرد
۲ پیمانه شکر
نیم پیمانه گلاب



کره ۲-۱ گردو

یک چهارم پیمانه روغن

اندکی زعفران، ساییده

▼ کاجی را در گذشته با روغن حیوانی فراوان درست می‌کردند و برای تقویت به زن زانو می‌خوراندند. امروز می‌توان کره را هم از این دستور حذف کرد. به کاجی زانو چار زیره (زیره سیاه و سبز، بادیان، تخم شوید) اضافه می‌شد. کاجی را با آرد برنج هم درست می‌کنند.

شکروگلاب را در ۵ پیمانه آب داغ حل کنید و کنار بگذارید. آرد را با روغن در تابه بریزید و روی آتش ملایم با کاردک چوبی هم بزنید تا به رنگ طلایی روشن درآید. کره را اضافه کنید و هم بزنید. سپس شیره شکر را کم کم اضافه کنید (احتیاط!) و هم بزنید تا کاجی صاف شود. کاجی باید کمی شل باشد، به طوری که از قاشق بریزد. اگر سفت در آمد کمی آب جوش اضافه کنید و هم بزنید. زعفران را در اندکی آب داغ حل کنید، در کاجی بریزید و هم بزنید. بگذارید ۱۵-۲۰ دقیقه روی آتش کم بماند و به روغن بنشیند.

ماست و خرما



▼ در جنوب ایران میان خرما و ماست از قدیم نوعی رابطه مشروع برقرار بوده است، اگرچه در جاهای دیگر مردم این رابطه را به رسمیت نشناخته باشند. شیخ بسحاق اطعمه در این باره می‌گوید: خرما و ماست دست در آغوش کرده‌اند و زار فارغ اند که در پای کنگراست این غذای ساده مردم فارس و خوزستان را می‌توان به صورت دسر ساده و سبکی در آورد.

یک بشقاب خرمای هسته گرفته را با یک کاسه ماست تازه سر سفره بگذارید. همین. ◀ به ماست می‌توان ۱ پیمانه خامه اضافه کرد. روی آن را هم می‌توان با کمی پسته کوبیده آرایش کرد.

ماست و مربا



ماست تازه و مربا، به ویژه مربای به، دسر ساده و خوبی است. برای هر نفر یک پیاله ماست و ۲-۳ پَر مربای همراه با کمی شهد کافی است.

سرشیر و عسل



▼ در آذربایجان و خوزستان و خراسان و سایر جاهایی که سرشیر گاو میش به هم می‌رسد آن را با عسل یا شیر به عنوان صبحانه می‌خورند. این صبحانه را به جای دسر هم می‌توان خورد، به شرط آن که برای صبحانه به نان و پنیر و چای مختصری قناعت کرده باشیم.

نان بربری را به شکل تکه‌های کوچک ببرید و چند دقیقه در فر داغ بگذارید تا برشته شود. سرشیر و عسل را در دو ظرف همراه با نان سر سفره بگذارید.

« سرشیر و عسل روی نان: شکل فرنگی مآب این دسر می‌تواند به ترتیب زیر باشد: یک برش نان سفید را برشته کنید و داغ در پیش‌دستی بگذارید. به اندازه نصف این نان سرشیر سرد روی آن بگذارید و یک قاشق عسل یا شیر یا مربا روی سرشیر بریزید.

ارده شیر



۱ پیمانه	ارده
نیم پیمانه	شیره انگور یا شیره خرما یا عسل

▼ ارده شیر به نان بسیار سیرکننده است و در روزگار قدیم ناهار بیشتر روستاییان بود.

ارده و شیر را با هم مخلوط کنید و به هم بزنید تا یک دست شود. ارده شیر را پس از سفت شدن در جای خنک یا در یخچال نگه دارید.

خرما وارده



▼ شیخ اطعمه ارده را مانند خودی بر سر خرما می‌بیند:
جوشن نان بر تن حلوا خوش است خود ارده بر سر خرما خوش است

خرما را کلاhek و هسته بگیرید و در بشقاب ته گود بچینید. چند قاشق ارده روی خرما بریزید.

« ارده را باید در یخچال نگه داریم تا روغن آن تند یا تیز نشود. از آنجا که ذرات کنجد ساییده در روغن ته نشین می‌شود و به صورت رسوب سفتی در ته ظرف در می‌آید، باید پیش از مصرف ارده آن را با چنگال خوب به هم بزنیم تا یک دست شود.

شیر برنج



برنج	۱ پیمانه
شیر	۳ پیمانه
هل	۲-۳ دانه
نمک	اندکی

شیر برنج را با برنج ایرانی اعلا درست می‌کنند. برنج را با چند آب بشویید و با ۱ پیمانه آب و ۱ پیمانه شیر، هل و اندکی نمک در دیگچه روی آتش ملایم بار بگذارید و مانند کته بپزید. سپس باقی شیر را در دیگچه بریزید و روی آتش ملایم به جوش بیاورید. آتش را کم کنید و ۱۵-۲۰ دقیقه دیگر بپزید. گاهی آهسته هم بزنید، ولی تهِ دیگ را نتراشید تا با شیر برنج مخلوط نشود. بردارید، هل را در آورید، شیر برنج را در ظرف باز بریزید و بگذارید خنک شود. سپس در یخچال بگذارید تا سرد شود.

« تهِ دیگ شیر برنج را می‌توان با قاشق تراشید و روی شیر برنج را با آن آرایش کرد.
« شیر برنج را معمولاً با شکر یا شیرۀ انگور یا عسل می‌خورند.

حلوای فراموش شده



امروز ممکن است قدری عجیب به نظر بیاید، ولی تا حدود صد سال پیش در کشور ما از بنشن (ماش، عدس، لوبیا، نخود) حلوا و شیرینی درست می‌کرده‌اند و دستور آن در کتاب طبخ ایرانی تألیف ریشارخان مؤدب الملک آمده است. در کتاب آشپزی دوره صفوی هم می‌بینیم که حتی مایۀ باقلوا را به جای بادام و پسته از عدس پخته می‌گرفته‌اند. حلوی بنشن برای کسانی که اهل آزمایش باشند به زحمتش می‌ارزد.

حلوی عدس



عدس، ریگ شور، خیسانده	۱ پیمانه
شکر	۱ پیمانه
روغن	نیم پیمانه
هل و گلاب (← ۱۵۳۷)	نیم پیمانه
زعفران، ساییده	

عدس را با ۳-۴ پیمانه آب دردیگچه روی آتش ملایم بپزید تا آب آن کار برود. بردارید و با گوشت کوب بکوبید تا نرم شود. شکر و زعفران را در هل و گلاب و نیم پیمانه آب حل کنید. روغن را در تابه بریزید و روی آتش ملایم داغ کنید. عدس کوبیده را اضافه کنید و در روغن تفت بدهید، سپس مایه شکر را روی عدس بریزید و زیر و رو کنید تا آب آن کار برود و حلوا به روغن بنشیند. سپس بردارید و در ظرف تخت پهن کنید. حلوا را داغ یا سرد سر سفره بگذارید. ◀ به جای عدس می‌توان ماش و لوبیای سفید یا قرمز و نخود به کار برد.

حلواي تخم مرغ



۶-۸ نفر

۱ پیمانه	آرد برنج
۱ پیمانه	شکر
۶	زرده تخم مرغ
نیم پیمانه	روغن
نیم پیمانه	هل و گلاب (← ۱۵۳۷)
	زعفران، ساییده

▼ دستور این حلوا هم در کتاب ریشارخان مؤدب‌الملک آمده است. دسری است خوش مزه و بسیار مغذی، که طبعاً باید به دنبال غذاهای سبک خورده شود.

زرده تخم مرغ را با شکر بزنید تا سفید و کف مانند شود. اندکی زعفران را در ۱ قاشق آب داغ حل کنید و به هل و گلاب اضافه کنید، سپس روی زرده بریزید و بزنید. روغن را در تابه روی آتش ملایم داغ کنید، آرد برنج را در آن بریزید و با کاردک چوبی هم بزنید تا کمی رنگ بگیرد، سپس از روی آتش بردارید، مایه شکر و تخم مرغ را کم‌کم در تابه بریزید (احتیاط!) و هم بزنید. تابه را به آتش برگردانید و هم بزنید تا آب کار برود و مایه به روغن بنشیند. بردارید، در بشقاب پهن کنید و بگذارید خنک شود.

سمنو



سمنورا، با آن که اولین سین از هفت سین سفره نوروزی است، می‌توان از حلواهای فراموش شده به شمار آورد، زیرا کمتر خورده می‌شود، و حال آن که دسری است مغذی و، برای کسانی که ذوق آن را از دست نداده‌اند، بسیار خوش مزه. سمنو بدون شکر شیرین می‌شود؛ به همین جهت در گذشته شیرینی آن را نوعی اعجاز

می دانستند و درباره آن افسانه می ساختند. واقعیت این است که در جوانه گندم آنزیمی وجود دارد که محلول نشاسته را در حرارت بالای ۸۰ درجه سانتی گراد به نوعی قند مبدل می کند. آنزیم یک دانه گندم جوانه زده برای قندی کردن نشاسته ۳-۴ دانه گندم کافی است. به این ترتیب برای درست کردن سمنو می توان ۱ پیمانه آرد جوانه گندم را با ۱-۴ پیمانه آرد معمولی مخلوط کرد.

اما برای به دست آوردن آرد جوانه گندم — که آن را آرد سهین می نامند و مایه اصلی سوهان است — باید جوانه گندم را خشک و سپس آسیاب کرد، و این کار در خانه آسان نیست. راه آسان تر گرفتن شیره جوانه گندم یا همان آنزیم قند کننده است، و آن به ترتیب زیر است:

یک کیلو گندم سالم و پاک کرده را آب بکشید و در دیگ آب سرد ۲ روز بخیسانید. هر روز آب آن را عوض کنید. روز سوم گندم را در آب کش بریزید و روی آن پارچه بکشید تا نور نبیند. این گندم را دو روز در جای گرمی بخوابانید و هر روز ۲-۳ بار آن را زیر شیر آب سرد بگیرید تا شسته شود. در این مدت گندم از یک سر جوانه می زند و از سر دیگر ریشه می دهد. جوانه یک نیش سفید و ریشه دو نخ نازک است. وقتی که قد جوانه به اندازه خود گندم یا اندکی بلندتر از آن شد، آنزیم قند کننده گندم به حد اعلای خود می رسد.

در این هنگام گندم جوانه زده را زیر آب سرد فراوان بشوید و سپس از چرخ گوشت بگذرانید، یا بکوبید. خمیری را که به دست می آید در دیگ بریزید، ۴ لیتر آب به آن اضافه کنید و خمیر را با دست در آب حل کنید تا مایه شلی به دست آید. این مایه را از یک صافی ریز یا کیسه ململ بگذرانید تا تفاله آن گرفته شود. به این مایه، که همان شیره جوانه گندم (مالت) است، می توانید برای درست کردن سمنو تا ۳ کیلو آرد سفید گندم بزنید.

در دیگ یا پاتیل آرد را روی شیره جوانه بریزید و چنگ بزنید تا خمیر صافی به دست آید. آب اضافه کنید تا خمیر شل شود، به طوری که با ملاقه بتوان از آن برداشت. آنگاه دیگ را روی آتش ملایم بگذارید و هم بزنید تا به جوش بیاید. خواهید دید که مایه اول کف می کند و کمی غلیظ می شود، ولی پس از چند جوش می بُرد و آب می اندازد. این همان لحظه ای است که محلول نشاسته آرد به واسطه آنزیم جوانه مبدل به قند می شود و حالت لعاب مانند خود را از دست می دهد. اکنون با کاردک چوبی دسته بلند مرتباً ته دیگ را بتراشید و مایه را روی آتش ملایم هم بزنید و نگذارید ته بگیرد. این کار را آن قدر ادامه دهید تا آب مایه تمام شود و رفته رفته به شکل سمنو در آید، یعنی رنگ قهوه ای پخته و مزه شیرین پیدا کند.

چنان که می بینیم، درست کردن سمنو وقت و کار زیادی می برد. به همین دلیل «سمنو پزان» در گذشته همیشه از مراسم دسته جمعی بوده است و در هر نوبت سمنو به مقدار زیاد برای مصرف چند خانواده درست می شده است.

◀ معمولاً در دیگ سمنو چند دانه گردو یا بادام با پوست می انداختند، و این ها در کاسه هر کس در می آمد برای او نشانه شگون می دانستند.

◀ سمنو را اگر در پاتیل درست کنیم هم زدن و جلوگیری از ته گرفتن آن بسیار آسان تر خواهد

بود، چون که تهِ پاتیل گرد است و سمنوی سفت شده را می‌توان با کاردک چوبی از دیواره آن تراشید.

چنگال سی‌پن (ابرکوه)



۲۵۰ گرم	آرد سهین (جوانه گندم)، الک کرده
۷۵۰ گرم	آرد سبوس‌دار، الک کرده
۳-۴ گردو	روغن زرد یا کره
۱ پیمانه	گردو، مقشّر، نیم کوب
نیم کیلو	شکر
۲۵۰ گرم	ارده
۱ پیمانه	گلاب
۱ قاشق	هل، ساییده
۲ قاشق	زرد چوبه
اندکی	دارچین
اندکی	نمک

▼ کلمه چنگال ظاهراً شکل تغییر یافته «چنگ مال» است. از این چنگال سهین، که در ابرکوه به آن چنگال سی‌پن می‌گویند، پس از غذا چند قاشق کافی است، مگر این که مثل بعضی از مردم ابرکوه باشید. این چنگال را ماه‌ها می‌توان در یخچال نگه داشت.

آرد سهین و آرد سبوس‌دار و زردچوبه و نمک را مخلوط و با کمی آب خمیر کنید. روغن یا کره را در دیگ روی آتش ملایم داغ کنید. خمیر را در آن بگذارید، هم بزنید و روی آن را صاف کنید. زیر دیگ شعله پخش کن و روی دیگ دم‌کنی بگذارید و آتش را کم کنید. پس از حدود ۱ ساعت چنگالی در خمیر فرو کنید؛ اگر خمیر به چنگال نجسبید، مغز پخته شده است. حالا ارده و هل و دارچین و شکر و گلاب و مغز گردو را به خمیر پخته اضافه کنید و هم بزنید.

◀ میزان ترکیب آرد سهین و آرد سبوس‌دار را می‌توانید بنا بر سلیقه خود تغییر بدهید؛ هر چه آرد سهین کمتر شود لطافت چنگال هم کمتر می‌شود.

چنگال شکلاتی

۱ کودک گرسنه

۲-۳ کف دست نان بربری یا سنگک، ریز ریز



۲-۱ قاشق گرد کاکائو

۱ گردو کره

۳-۲ قاشق شکر

▼ این چنگال را نگارنده از خودش در آورده، ولی به شما اطمینان می‌دهد که برای ساکت کردن کودک گرسنه بهانه گیر - یا آدم بزرگ شکمبار، یا به عنوان دسر - کاملاً مجرب است.

کره را در تابه روی آتش ملایم داغ کنید و نان را در آن تفت بدهید تا کمی برشته شود. گرد کاکائو و شکر را مخلوط کنید، روی نان بریزید و با کاردک چوبی بچرخانید؛ سپس ۲-۳ قاشق آب اضافه کنید و باز بچرخانید تا نان کمی نرم شود. بردارید، در بشقاب بریزید و به کودک مورد بحث بگویید که این نوعی شکلات داغ است.

◀ به این چنگال می‌توان اندکی قهوه فوری هم اضافه کرد.

چنگال پنیر



نان لواش خشک را در بادیه خرد کنید. مقداری پنیر کردی یا پنیر قزوین، یا هر پنیری که بخواهید، روی نان بریزید، کمی کره آب کرده اضافه کنید، با چنگ بمالید و در بشقاب بکشید.

◀ چنگال شیرین: به جای پنیر کمی روغن زرد یا کره آب کرده و شکر و مغز گردو به کار برید.

شیرشیره



در دیگ مس سفید کرده یا لعابی یا فولاد زنگ نزن ۱ پیمانه نمک را در ۶ پیمانه سرکه حل کنید، ۱ کیلو شیر انگور به آن اضافه کنید و هم بزنید. این محلول را روی آتش تیز به جوش بیاورید، سپس آتش را کم کنید و ۲۰ دقیقه بجوشانید. بردارید، در سیوی کاشی بریزید و بگذارید نیم گرم شود (سبوتا نیمه پُر شود). سپس انگور شاهانی یا انگور سیاه گرد شسته و آب چکیده را روی محلول بریزید، به طوری که محلول روی انگور را بگیرد. در سبورا ببندید و در جای خنک نگه دارید. شیر شیره پس از ۲۰-۳۰ روز رسیده است.

◀ شیر شیره را مانند ترشی پای غذا می‌گذارند، یا پس از غذا به عنوان دسر می‌خورند.

حلوای زردک

۱ کیلو زردک، پوست گرفته، رندیده



شکر	نیم پیمانه
آرد	۱ پیمانه
هل، ساییده	۱ قاشق ج
اندکی زعفران، ساییده	
کره	۵-۶ گردو

▼ برای این حلوا مردم قدیم خواص معینی قائل بودند که برای ما روشن نیست؛ همین قدر می‌دانیم که آن را معمولاً برای اشخاص تازه داماد درست می‌کردند. ما آن را به عنوان پس غذا معرفی می‌کنیم؛ گمان نمی‌رود برای اشخاص عادی ضرری داشته باشد.

کره را در تابه روی آتش ملایم داغ کنید و زردک را در آن تفت بدهید تا پلوری شود. تابه را بردارید و بگذارید کمی خنک شود. شکر را با زعفران و هل در نیم پیمانه آب داغ حل کنید و کنار بگذارید. آرد را در تابه الک کنید و با کاردک چوبی هم بزنید تا با زردک مخلوط شود. تابه را باز روی آتش بگذارید و بچرخانید تا آرد طلایی شود. اگر مایه سفت در آمد کمی روغن اضافه کنید. آب شکر را در تابه بریزید (احتیاط!) و بچرخانید تا مایه به جوش بیاید و غلیظ شود. بردارید و حلوا را در دیس پهن کنید. خنک سر سفره ببرید. ◀ این حلوا را با هویج فرنگی یا مخلوطی از هویج و زردک هم می‌توان درست کرد. ◀ اندازه شکر این حلوا را تا یک پیمانه می‌توان بالا برد.

یخ ماست



ماست پرچربی	۴ پیمانه
شکر	نیم پیمانه
کشمش بی‌دانه، خیسانده	نیم پیمانه
خلال بادام	۱-۲ قاشق
مغز پسته، نیم کوب	۱-۲ قاشق
مغز گردو، نیم کوب	۱-۲ قاشق
گل گلاب	

▼ این پس غذا (دسر) را در تهران قدیم در روزهای یخ‌بندان زمستان در حیاط می‌گذاشتند تا سرد شود و قشر نازکی یخ روی آن ببندد، آنگاه سر سفره می‌گذاشتند. این کار را در یخ‌بند (فریزر) می‌توان کرد.

شکر را در ماست بریزید و با قاشق چوبی بزنید تا حل شود. کشمش را با خلال بادام و پسته و مغز گردو اضافه کنید و هم بزنید. اندکی گل گلاب کف مال روی ماست بپاشید، در ظرف سفره بریزید و در یخ‌بند بگذارید. پیش از آن که تمام ماست یخ ببندد از یخ‌بند درآورید.

هفت میوه



انگور شاهانی • هندوانه • خربزه • طالبی

موز • سیب • گلابی • کیوی

هندوانه و خربزه و طالبی را پاره کنید و با قاشقک تیله‌کن به شکل تیله درآورید. انگور را حبه حبه کنید. موز را پوست بگیرید و حلقه حلقه کنید. سیب و گلابی را پوست بگیرید و فندق خرد کنید. کیوی را پوست بگیرید و حلقه حلقه کنید. میوه‌ها را در ظرف بریزید و زیر و رو کنید.

◀ در کنار ظرف میوه می‌توان یک ظرف بستنی سفید هم گذاشت.

◀ منظور از «هفت میوه» چند رنگ میوه است؛ کم و زیادش مهم نیست.

نان پنجره‌ای



۱ پیمانه آرد

۱ قاشق گردنشاسته

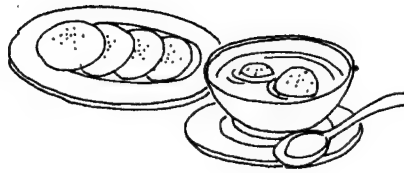
۴ تخم‌مرغ

۱ پیمانه شیر

گردشکر

روغن

گردنشاسته را با شیر مخلوط کنید و روی آتش ملایم هم بزنید تا حل شود. بگذارید خنک شود. تخم‌مرغ را در بادیه بشکنید و با چنگال بزنید. آرد را روی آن الک کنید و هم بزنید تا خمیر شود. از محلول شیر و نشاسته کم‌کم روی خمیر بریزید و هم بزنید تا خمیر شل شود (اندکی از غسل شل‌تر). به عمق ۵-۶ سانتی‌متر در دیگچه روغن بریزید و روی آتش ملایم داغ کنید. قالب نان پنجره‌ای (صفحه ۱۸۲) را در روغن داغ کنید. قالب را تا نیمه بیشترک در مایه بزنید، سپس در روغن بگذارید. همین که نان از قالب جدا شد، قالب را از روغن در آورید. نان را پیش از آن که رنگ بگیرد با کفگیر بردارید و وارونه روی حوله کاغذی بگذارید تا روغن آن چیده شود، سپس گردشکر بپاشید.



فصل صد و یازدهم: دسر هندی

منظور از دسر هندی دسرهایی است که در شبه قاره هندوستان رایج است، چنان که می‌دانیم این شبه قاره کشورهای هند و پاکستان و بنگلادش و نپال را شامل می‌شود.

گلاب جامان

۴-۶ نفر



۲ پیمانه	آرد
نیم پیمانه	کره
۳ پیمانه	شیر
۳ پیمانه	شکر
۴-۳ قاشق	گلاب
۱ قاشق م	گرد نانوائی
اندکی	هل، ساییده
	روغن

شکر را در ۲ پیمانه آب بریزید و روی آتش تیز به جوش بیاورید. گرم نگه دارید. شیر را روی آتش ملایم بجوشانید و هم بزنید تا به ۱ پیمانه برسد. (این کار طولانی است، به جای آن می‌توانید ۲ پیمانه شیر خشک را در ۱ پیمانه شیر تازه حل کنید و چند دقیقه بجوشانید.) آرد را با کره مخلوط کنید و با کاردک چوبی بمالید. هل و گرد نانوائی را به شیر اضافه کنید، کم‌کم روی آرد بریزید و بمالید تا خمیر صافی به دست آید. این خمیر را به صورت سرگنجه‌شکی در آورید.

به عمق ۳-۴ سانتی‌متر روغن در دیگچه بریزید و روی آتش تیز داغ کنید. آتش را کم کنید و سرگنجه‌شکی‌ها را با قاشق در روغن داغ بگذارید تا اندکی رنگ بگیرد. سپس با قاشق سوراخ‌دار بردارید و در شیرۀ شکر بیندازید. روی آن گلاب پاشید و سر سفره ببرید.

حلوای موز

۴ نفر



۴ موز درشت، پوست گرفته، حلقه حلقه

۳-۲ گردو کره

نیم پیمانه شکر

۱ قاشق گلاب

۲ قاشق خلال بادام

اندکی هل، ساییده

کره را در تابه روی آتش ملایم داغ کنید و موز را ۵-۶ دقیقه در آن تفت بدهید. بردارید و با چنگال خمیر کنید. سپس شکر را با یک چهارم پیمانه آب و گلاب اضافه کنید و تابه را باز روی آتش بگذارید. با کاردک چوبی ۲-۳ دقیقه هم بزنید تا موز به تابه نچسبد. بردارید، در ظرف سفره بریزید و اندکی هل ساییده روی آن پاشید. با خلال بادام آرایش کنید.

◀ این دسر را می‌توانید خنک یا سرد هم سر سفره ببرید.

حلوای تخم مرغ (هندی)

۴ نفر



۴ تخم مرغ

نیم پیمانه کره

۳ پیمانه شیر

نیم پیمانه شکر

۲ قاشق کشمش بی‌دانه، خیسانده

اندکی جوز بویا، ساییده

خلال پسته

شیر را بجوشانید تا به ۱ پیمانه برسد. شکر را در شیر بریزید و هم بزنید تا حل شود. بردارید و بگذارید خنک شود.

کره را در تابه روی آتش ملایم آب کنید و بردارید. تخم مرغ را بزنید، روی کره بریزید و هم بزنید. تابه را باز روی آتش بگذارید، شیر و شکر را در آن بریزید و هم بزنید. کشمش را اضافه کنید و هم بزنید تا حلوای به رنگ طلایی درآید و از کناره تابه جدا شود. جوز بویا را اضافه کنید، هم بزنید و بردارید. در ظرف سفره بریزید و با خلال پسته آرایش کنید.

◀ به جای خلال پسته، یا علاوه بر آن، می‌توان براده نارگیل به کار برد.

حلوائی هویج



هویج، رنذیده	نیم کیلو
کشمش بی دانه، خیسانده	۲ پیمانه
کره	نیم پیمانه
شیر	۳ پیمانه
شکر	۱ پیمانه
هل، ساییده	اندکی
خلال بادام	

هویج را در دیگچه بریزید. شیر را اضافه کنید و روی آتش ملایم بجوشانید تا به خوردِ هویج برود. هم بزنید تا ته نگیرد. (این کار یک ساعتی طول می کشد.) پس از آن که مایه غلیظ شد، کره را اضافه کنید و ۲۰ دقیقه دیگر بپزید. کشمش و شکر را بریزید و ۱۵ دقیقه دیگر زیر و رو کنید. هل را اضافه کنید، هم بزنید و بردارید. در ظرف تخت بکشید و با خلال بادام آرایش کنید. این حلوا را می توان داغ یا خنک سر سفره برد.

حلوائی ماش



ماش، خیسانده (یک شبانه روز)	۲ پیمانه
شیر	۴ پیمانه
شکر	۲ پیمانه
روغن	نیم پیمانه
بادام، مقشّر، نیم کوب	نیم پیمانه
هل، ساییده	اندکی

ماش خیسانده را میان دو کف دست بمالید تا پوست آن جدا شود، سپس روی آن آب سرد ببندید تا پوست بالا بیاید و با آب برود. ماش پوست گرفته را بکوبید یا در مخلوط کن بگردانید تا خمیر شود. روغن را در دیگ روی آتش ملایم داغ کنید و خمیر ماش را در آن تفت بدهید تا روغن کار برود. شیر را در دیگ بریزید و روی آتش ملایم هم بزنید تا بجوشد و بیشتر آن کار برود، سپس شکر را اضافه کنید. مرتب هم بزنید تا خمیر سفت شود و دیگ ته نگیرد. پیش از برداشتن، بادام و هل را اضافه کنید و زیر و رو کنید. در بشقاب بکشید و داغ سر سفره ببرید.

کولفی



شیر	۳ پیمانه
خامهٔ سفت	۱ پیمانه
بادام، مقشّر، نیم کوب	یک چهارم پیمانه
مغز پسته، نیم کوب	یک چهارم پیمانه

شیر را در دیگچه بجوشانید تا به ۱ پیمانه برسد. هم بزنید که ته نگیرد. بگذارید خنک شود. باقی مواد را در شیر بریزید و مخلوط کنید. در ظرف دردار بریزید و در یخ بند بگذارید تا ببندد. ◀ کولفی چون شکر و ژلاتین ندارد زود آب می شود، به این دلیل باید همین که از یخ بند در آمد سر سفره برود. ◀ روی کولفی می توان کمی گرد شکر پاشید.

شاهی توکرا (لقمه شاهانه)



۴ نفر

نان سفید، به قطر ۲ سانتی متر	۴ برش
شیر	۳ پیمانه
شکر	نیم پیمانه
کره	یک سوم پیمانه
بادام، مقشّر، نیم کوب	۱ قاشق
مغز پسته، نیم کوب	۱ قاشق
زعفران، ساییده	اندکی
هل، ساییده	اندکی

▼ شاهی توکرا در زبان هندی به معنای لقمه شاهانه است. منظور پادشاهان گورکانی یا به اصطلاح خود هندی ها پادشاهان مغول است، که ظاهراً لقمه بدون شیر و شکر و زعفران از گلولی شان پایین نمی رفته است. نظیر همین دسر را در مصر هم درست می کنند و آن را عیش السرایه می نامند، که به معنای نان دربار (سرای) است. در دستور حاضر نان سفید به کار رفته است که احتمالاً تصرف جانشینان سلاطین مغول یعنی انگلیسی هاست.

شیر را در دیگچه روی آتش ملایم بجوشانید و هم بزنید تا به ۱ پیمانه برسد. شکر را در آن حل کنید و هم بزنید تا مایه غلیظی به دست آید، سپس بردارید.

پوسته نان را با کارد جدا کنید. کره را در تابه روی آتش ملایم داغ کنید و هر دو روی نان را در آن سرخ کنید. (برای هر برش نان کره جدا بریزید.) هر برش نان را در یک بشقاب بگذارید. زعفران را در اندکی آب داغ حل کنید و با هل به مایه شیر اضافه کنید. روی هر برش نان مقداری از این مایه بریزید و با مغز بادام و پسته آرایش کنید. داغ یا خنک سر سفره ببرید.

شکرپاره

۱ بشقاب بزرگ



۲ پیمانه	آرد
۱ قاشق	ماست
۲ گردو	کره
۱ پیمانه	گرد شکر
اندکی	هل، ساییده
اندکی	نمک
	روغن

آرد و نمک را با هم الک کنید. کره را با آرد مخلوط کنید. ماست و هل را با نیم پیمانه گرد شکر و کمی آب اضافه کنید و بمالید تا خمیر سفتی به دست آید. ۱۰-۱۵ دقیقه بخوابانید.

روی تخته اندکی آرد بپاشید و خمیر را با نورد به نازکی یک تیغه کارد پهن کنید، سپس با کارد به شکل لوزی ببرید.

به عمق ۳-۴ سانتی متر روغن در دیگچه بریزید و روی آتش تیز داغ کنید. آتش را کم کنید و هر بار چند لوزی در روغن بیندازید تا طلایی شود. با کفگیر بردارید و روی حوله کاغذی بگذارید. روی آن کمی گرد شکر بپاشید.

برفی

۴-۵ نفر



۵ پیمانه	شیر
۱ پیمانه	شکر
۲ گردو	کره
۲-۳ قاشق	گلاب
اندکی	هل، ساییده
	خلال پسته

شیر را در دیگچه بجوشانید و هم بزنید تا به ۲ پیمانه برسد. شکر را در شیر بریزید و هم بزنید تا حل شود. کره را اضافه کنید و هم بزنید تا مایه سفت شود. کف دیگچه را با کاردک چوبی مرتباً بتراشید که ته نگیرد. گلاب و هل را اضافه کنید، هم بزنید و بردارید. در بشقاب پهن کنید و با خلال پسته آرایش کنید. پس از آن که مایه خنک شد با کارد به شکل لوزی ببرید.

برفی نارگیل

۱ بشقاب



۱ پیمانه	برادهٔ نارگیل
۱ پیمانه	گرد شکر
۳ پیمانه	شیر
۱ گردو	کره
مغز پسته، نیم کوب	

کره را در دیگچه روی آتش ملایم آب کنید و شیر و گرد شکر را روی آن بریزید. با کاردک چوبی هم بزنید تا شکر حل شود. ۱۰ دقیقه بجوشانید و برادهٔ نارگیل را اضافه کنید. هم بزنید تا مایه به شکل خمیر در آید.

اندکی از مایه را روی بشقاب بگذارید تا خنک شود، سپس با انگشت بمالید، اگر لوله شود و به بشقاب نچسبد برفی آماده است. در بشقاب پهن کنید و بگذارید خنک شود. با مغز پسته آرایش کنید و با کارد به شکل لوزی ببرید.

بالوشاهی

۱ بشقاب



۱ پیمانه	آرد
۱ پیمانه	شکر
۳-۲ گردو	کره
۴-۳ قاشق	ماست تازه
۱ قاشق چ	گرد نانوايي

شکر را با کمی آب روی آتش بگذارید تا شربت عسلی به دست آید. بردارید و بگذارید خنک شود. آرد و گرد نانوايي را با هم الک کنید. ماست را با آرد مخلوط کنید، اندکی آب بزنید و بمالید تا خمیر نرمی به دست آید. نیم ساعت بخوابانید.

از این خمیر گلوله‌هایی به اندازه گردو درست کنید؛ با شست فشار دهید تا پهن شود و جای شست روی آن بماند (به این می‌گویند بالو).

کره را در تابه روی آتش ملایم داغ کنید، به طوری که اگر یک تکه خمیر در آن بیندازید بجوشد. بالو را در تابه بگذارید و از روی آتش بردارید. همین که کره از جوش افتاد تابه را به آتش برگردانید و بالو را سرخ کنید. با قاشق سوراخ دار بردارید، در شربت بیندازید و پس از ۱ دقیقه در آورید.

برنج روغن جوش (هندی - انگلیسی)



۱ دیس

۱ پیمانه	برنج
۱ پیمانه	شیر
۲	تخم مرغ
۱ پیمانه	کارامل عسلی (← ۲۱۳)
	دارچین، ساییده
	روغن
	نمک

برنج را با چند آب بشوید و با ۱ پیمانه آب و شیر و اندکی نمک در دیگچه روی آتش ملایم به جوش بیاورید. همین که شیر و آب کار رفت بردارید و بگذارید خنک شود. سپس تخم مرغ را بزنید، روی برنج بریزید و زیرورو کنید.

به عمق ۳-۴ سانتی‌متر روغن در تابه بریزید و روی آتش تیز داغ کنید. یک قاشق از مایه برنج در روغن بیندازید، اگر جوشید آتش را کم کنید. از مایه با قاشق بردارید و در روغن بیندازید، همین که طلایی شد با کفگیر بردارید و روی حوله کاغذی بگذارید. سپس در دیس بچینید، دارچین بپاشید، و کارامل عسلی را روی آن بدهید.

کلوچه جوی (هندی - انگلیسی)



۱ بشقاب

۱ پیمانه	آرد
۱ پیمانه	گرد شکر
۱	تخم مرغ
۱ قاشق چ	جوز بویا، ساییده
۱ قاشق چ	گرد نانواپی

۲ گردو کره

روغن

کره را با ۴ قاشق از شکر بزنید تا سفید شود. تخم مرغ را بزنید و اضافه کنید و باز بزنید. آرد را با گرد نانوائی و جوز بویا روی مایه تخم مرغ الک کنید و با کاردک چوبی زیر و رو کنید تا خمیر سفتی به دست آید. اگر خمیر زیاد سفت در آمد اندکی آب اضافه کنید. خمیر را نیم ساعت بخوابانید. روی تخته اندکی آرد بپاشید و خمیر را به کلفتی ۲ تیغه کارد پهن کنید، سپس با قالب برش یا دهانه استکان آن را به شکل کلوچه های گرد ببرید. خمیر باقی مانده را باز پهن کنید و ببرید. به عمق ۳-۴ سانتی متر روغن در تابه بریزید و روی آتش ملایم داغ کنید. آتش را کم کنید و کلوچه را در روغن بیندازید تا طلایی شود. با کفگیر بردارید، روی حوله کاغذی بگذارید و گرد شکر بپاشید.

◀ به این کلوچه می توانید به جای جوز زنجبیل ساییده یا سیاه دانه درسته بزنید.

کالا کند (کله قند)



۱ لیتر شیر

۲۵۰ گرم شکر

۶۰ گرم بادام، مقشّر، نیم کوب

آب لیمو

۱-۲ قاشق آب لیمو به شیر اضافه کنید و روی آتش بجوشانید تا ببرد، سپس با همزن بزنید تا کف کند. شکر را اضافه کنید، روی آتش کم بجوشانید و هم بزنید تا مایه به صورت خمیر در آید. اندکی از مایه را روی بشقاب بگذارید و با انگشت لوله کنید؛ اگر به بشقاب نچسبید، آماده است. بادام را اضافه کنید، هم بزنید و در یک سینی چرب کرده پهن کنید. یک شب بخوابانید، سپس به صورت لوزی یا چارگوش ببرید.





فصل صد و دوازدهم: دسر ترکی - عربی

میان سفره ایرانی و ترکی بسیاری از دسرها، مانند مسقطی و حلوا و شله زرد، با تفاوت‌های جزئی مشترک است. آنچه در زیر می‌آید چیزهایی است که در ایران کمتر تهیه می‌شود.

سنبوسه بادام



نیم کیلو	لواش چندلا (← ۱۵۴۱)
۲ پیمانه	شربت شکر (← ۱۵۲۷)
۲ پیمانه	بادام، مقشّر، کوبیده
۳	زردۀ تخم مرغ
۱ پیمانه	گرد شکر
یک چهارم پیمانه	روغن روان
اندکی	اسانس بادام

مغز بادام کوبیده را با گرد شکر در بادیه بریزید و مخلوط کنید. زردۀ تخم مرغ را بزنید، با اسانس بادام روی مخلوط بریزید و هم بزنید. ۳ قاشق از روغن را اضافه کنید و هم بزنید تا خمیر یک دست شود.

هر لای لواش را به شکل باریکه‌هایی به عرض ۸ و طول ۲۲ سانتی‌متر ببرید و روی آن با قلم مو کمی روغن بمالید. یک قاشق مرباخوری از مایه بادام روی هر باریکه لواش بگذارید و آن را از روی دستور سنبوسه (← صفحه ۱۲۵۱) بپیچید. فر را روی ۲۰۰ درجه سانتی‌گراد داغ کنید. سنبوسه‌ها را در سینی فر چرب کرده کنار هم بچینید و با قلم مو روی آن‌ها روغن بمالید. سینی را ۱۵ دقیقه در فر بگذارید تا روی سنبوسه‌ها طلایی شود. شربت را داغ کنید.

سینی را از فر در آورید و شربت داغ را روی سنبوسه بریزید. بگذارید خنک شود.

« این سنبوسه را با مغز پسته یا مغز گردو یا مغز فندق هم درست می‌کنند. به جای اسانس بادام،

در سنبله مغز پسته اندکی هل ساییده و در سنبله مغز گردو و فندق اندکی دارچین ساییده به کار برید.

کادین گوبجی (ناف عروس)

۱۵-۲۰ ناف



یک و یک چهارم پیمانه	آرد
۲ پیمانه	شیره شکر (← ۱۵۳۷)
۲ تخم مرغ	
۳-۴ گردو	کره
	روغن
	مغز پسته، نیم کوب

▼ این شیرینی هم، که باز گویا از آشپزخانه دربار عثمانی در قصر توپ قابو (تپ کاپی) به یادگار مانده است، از همان خانواده جلیل زولیا و بامیه است.

کره را با ۱ پیمانه آب دردیگچه روی آتش ملایم داغ کنید. آرد را اضافه کنید و با کاردک چوبی تند هم بزنید تا خمیر صاف شود. همین که مایه از دیواره دیگچه جدا شد بردارید و بگذارید ولرم شود. (اگر مایه زیاد حرارت ببیند در روغن پف نمی‌کند). سپس تخم مرغ‌ها را یکایک اضافه کنید و با همزن دستی یا برقی بزنید.

دردیگچه دیگری به عمق ۴-۵ سانتی‌متر روغن بریزید و روی آتش ملایم داغ کنید. یک تکه از مایه در آن بیندازید، اگر پف کرد درجه حرارت روغن درست است (درجه حرارت روغن نباید بالاتر از ۱۳۰ درجه سانتی‌گراد باشد).

انگشتان خود را چرب کنید، یک گردو از مایه بردارید و میان دو کف دست گلوله کنید، سپس کمی آن را پهن کنید و با شست خود وسط آن را چال کنید. این مایه را با قاشق سوراخ دار در روغن داغ بگذارید. وقتی هر دو روی آن طلایی شد بردارید و ۶-۷ دقیقه در شیره شکر بگذارید. در دیس بچینید و روی آن کمی مغز پسته نیم کوب بپاشید.

بادم پاره

۱۰-۱۲ بادم پاره



۲ پیمانه	آرد
۳ پیمانه	شیره شکر (← ۱۵۳۷)
۱ پیمانه	بادام، مقشّر، کوبیده
۱۰-۱۵ دانه	بادام، مقشّر، درسته

۱ تخم مرغ

۱ زرده تخم مرغ

نیم پیمانه گرد شکر

۱ قاشق چ گرد نانواپی

نیم پیمانه کره

▼ نام این شیرینی را، که همان بادام پاره است، خود ترک‌ها بادم پاره تلفظ می‌کنند؛ از آنجا که ممکن است مزه شیرینی با تلفظ ترکی بادام بی ارتباط نباشد، ما هم آن را با همان تلفظ ضبط کردیم.

کره را با گرد شکر و گرد نانواپی بزنید تا پوک شود. تخم مرغ و زرده را با هم بزنید، سپس به کره اضافه کنید و بزنید تا سفید شود.

آرد را با مغز بادام کوبیده مخلوط کنید، سپس به مایه کره و تخم مرغ اضافه کنید و بمالید تا خمیر صافی به دست آید. روی خمیر را بپوشانید و ۱۵ دقیقه بخوابانید.

فر را روی ۱۸۰ درجه سانتی‌گراد داغ کنید. یک ورق کاغذ روغنی در سینی فر بگذارید و روی آن را کمی چرب کنید. یک گردو از خمیر بردارید، میان دو کف دست گلوله کنید و کمی فشار دهید تا پهن شود. آن را روی کاغذ بگذارید و ۱ بادام درسته روی آن فرو کنید. تمام خمیر را به این شکل در آورید. سینی را ۲۰ دقیقه در فر بگذارید، سپس در آورید و بادم پاره داغ را ۲-۳ ساعت در شیرۀ شکر بخوابانید.

قطایف (رشته خُشکار)



۲۵۰ گرم رشته خُشکار

۲ پیمانه شیرۀ شکر، هل دار (← ۱۵۳۷)

۱ پیمانه مغز پسته، کوبیده

اندکی هل، ساییده

روغن

▼ بعضی از غذاها و شیرینی‌های مشترک میان ایران و ترکیه در میان ترک‌ها شکل و نام قدیمی خود را بهتر نگه داشته‌اند. یکی از این‌ها قطایف است، که در گیلان رشته خُشکار و در بعضی جاهای دیگر رشته برشته نامیده می‌شود.

کلمه «قطایف» را بعضی از علما شکل عربی «ختایی» (چینی) دانسته‌اند، ولی به نظر نگارنده باید همان جمع «قطیفه» باشد، که نوعی پارچه است، و مناسبت آن هم لابد حالت درهم بافتگی رشته‌های

قطایف است. به هر حال، در زمان شیخ بسحاق اطعمه - قرن نهم هجری - این شیرینی قطایف نامیده می شده است و خوردن آن هم برای دارندگان هاضمه حد و حسابی نداشته است، چنان که شیخ می فرماید:

گفتم ای دل ز قطایف چه قدر بتوان خورد گفت گر هست تو را هاضمه چندان که مپرس
رشته خشکار را از فروشگاه های خواربار گیلان بخرید.

نیم پیمانه روغن در تابه روی آتش ملایم داغ کنید و رشته خشکار را در آن بگذارید تا سرخ شود. با کفگیر بردارید و کنار بگذارید.
تابه را خالی کنید و بشویید. شیره شکر را در تابه بریزید و روی آتش ملایم داغ کنید. رشته خشکار را در شیره شکر بگذارید و ۴-۵ دقیقه بجوشانید تا کمی نرم شود؛ سپس بردارید، در بشقاب بگذارید و مغز پسته و هل را روی آن بپاشید.
◀ قطایف را با مغز بادام و گردوی کوبیده یا مخلوطی از این دو هم درست می کنند. به قطایف گردو به جای هل دارچین بزنید.
◀◀ قطایف با کرم قنادی: از روی دستور قطایف درست کنید، جز این که به جای مغز پسته کوبیده کرم قنادی (← صفحه ۱۶۶۵) به کار می برید.

کاک ماست وفندق



آرد	۲ پیمانه
گرد شکر	یک و نیم پیمانه
تخم مرغ	۴
مغز فندق	یک و نیم پیمانه
ماست تازه	سه چهارم پیمانه
گرد نانوايي	یک و نیم قاشق م
جوش شیرین	۱ قاشق چ
کره، آب کرده، خنک	سه چهارم پیمانه

مغز فندق را در تابه روی آتش ملایم بگذارید و کمی بو بدهید. بردارید و بگذارید کمی خنک شود، سپس لای دو دست بمالید تا پوست دوم آن گرفته شود. یک چهارم مغز را نیم کوب کنید، باقی را بکوبید یا آسیاب کنید (زیاد نرم نشود) و جدا بگذارید. فرا روی ۱۸۰ درجه سانتی گراد داغ کنید.

تخم مرغ را با گرد شکر در بادیه بزنید. ماست و کره را اضافه کنید و بزنید. آرد و گرد نانوائی و جوش شیرین را روی این مایه الک کنید و بزنید تا صاف شود. فندق کوبیده را بریزید و مخلوط کنید. مایه را در قالب چرب کرده بریزید و روی آن را با مغز فندق نیم کوب آرایش کنید و ۷۰ دقیقه در فر بگذارید.

کاک بادام

۸-۱۰ برش



۱ پیمانه	آرد
۲ پیمانه	شیره شکر (← ۱۵۳۷)
۱ پیمانه	بادام، مقشّر، کوبیده
نیم پیمانه	بادام، مقشّر، نیم کوب
نیم پیمانه	گرد شکر
۹	تخم مرغ
اندکی	وانیل

آرد را روی بادام کوبیده الک کنید و این دورا با هم مخلوط کنید. زرده و سفیده تخم مرغ را جدا کنید. زرده تخم مرغ را با گرد شکر و وانیل بزنید تا سفید و کف مانند شود. آرد و مغز بادام کوبیده را روی این مایه بریزید و بزنید. سفیده تخم مرغ را بزنید تا آহারی شود ولی خشک نشود، سپس آهسته با مایه اول مخلوط کنید. فر را روی ۱۹۰ درجه سانتی گراد داغ کنید. قالب کیک را چرب کنید و نیمی از بادام نیم کوب را تهِ آن بپاشید. مایه کیک را در قالب بریزید و باقی بادام نیم کوب را روی آن بپاشید. قالب را ۳۵ دقیقه در فر بگذارید. بردارید و کیک را از قالب بیرون بیاورید. شیره شکر را روی کیک داغ بریزید و بگذارید خنک شود.

کدو و گردو

۱۰-۱۲ نفر



۱ کیلو	کدو حلوائی
۱ پیمانه	شکر
۱ پیمانه	مغز گردو، کوبیده
	دارچین، ساییده

کدورا پوست بگیرید و به کلفتی یک بند انگشت ورقه کنید، سپس در تابه دردار بچینید، لای آن شکر و اندکی دارچین بپاشید، از کنار تابه نیم پیمانه آب اضافه کنید، در تابه را ببندید، و

روی آتش کم بگذارید تا کدو بپزد و تمام آب کار برود. بردارید و بگذارید خنک شود، سپس در یخچال بگذارید تا سرد شود. هنگام بردن سر سفره مغز گردو را روی کدو بپاشید. ◀ این دسر را می‌توان گرم صرف کرد. در آن صورت می‌توان کمی کره آب کرده روی کدو داد.

مسقطی لیمو

۶-۵ ظرف



پوست لیمو، ساطوری	۳-۲ قاشق
آب لیموی تازه	۶-۵ قاشق
نشاسته	۵ قاشق
شکر	۱ پیمانه
مغز پسته، نیم کوب	

▼ دسری است از نوع مسقطی کاسه‌ای، که شیرینی آن را می‌توان اندکی کم یا زیاد کرد. نگارنده توصیه می‌کند که در این دسر پوست لیمو را از لیموی زرد درشت و آب لیمو را از لیموی شیرازی بگیرد.

پوست لیمو را با شکر در هاون بکوبید، یا در مخلوط‌کن بگردانید، و در بادیه بریزید. آب لیمو را با ۲ پیمانه آب اضافه کنید و روی آتش ملایم هم بزنید تا شکر حل شود (نجوشد)؛ سپس محلول را از صافی ریزبافت بگذرانید و تفاله پوست لیمو را دور بریزید. نشاسته را در ۲ پیمانه آب سرد حل کنید، روی محلول شکر بریزید و هم بزنید. مایه را در دیگ بریزید، روی آتش ملایم هم بزنید تا به جوش بیاید؛ همچنان هم بزنید تا کمابیش بلوری شود. بردارید و بگذارید خنک شود. سپس در یخچال بگذارید تا ببندد. هنگام کشیدن، روی هر ظرف کمی مغز پسته بپاشید. ◀ این دسر را می‌توان پیش از گذاشتن در یخچال در ظرف‌های کوچک ریخت.





فصل صد و سیزدهم: دسرهای گوناگون

مجموعه زیر دسرهایی است که در کشورهای اروپایی و آمریکایی مرسوم است. چنان که ملاحظه خواهید کرد، بیشتر این دسرها به آشپزی فرانسوی تعلق دارند، یا در اصل از آن گرفته شده‌اند.

کرم کارامل

۶-۸ نفر

۶	زردۀ تخم مرغ
۱ لیتر	شیر
۲ پیمانه	شکر
اندکی	وانیل



▼ کرم کارامل یا «کرم ران‌ورسِه نو کارامل» (crème renversé au caramel، کرم وارونه شده با کارامل) یکی از دسرهای معروف فرانسوی است که در ایران هم خورندۀ فراوان دارد. از آنجا که این دسری است بسیار مغذی، بهتر است آن را با غذاهای سبک همراه کنیم. در رستوران‌ها این کرم را معمولاً در پیاله‌های یک نفره درست می‌کنند و روی بشقاب‌های کوچک برمی‌گردانند، یا آن را زیر شعله فرگاز (گریل) کمی می‌سوزانند و آن را «کرم بروله» (brûlé، کرم سوخته) می‌نامند. در خانه می‌توان آن را در ظرف یا قالب بزرگی درست کرد و در دیس یا بشقاب برگرداند.

۱ پیمانه از شکر را در تابه روی آتش ملایم بگذارید تا ذوب شود و به رنگ قهوه‌ای درآید، سپس نیم پیمانه آب روی شکر بریزید (احتیاط!) و بگذارید بجوشد تا کارامل غلیظی به رنگ قهوه‌ای به دست آید. بردارید و بگذارید خنک شود. کارامل خنک باید به سفتی عسل باشد. زردۀ تخم مرغ را با ۱ پیمانه شکر مخلوط کنید و چند لحظه با چنگال بزنید تا شکر در زرده حل شود. سپس وانیل را در شیر حل کنید، روی مایه زرده و شکر بریزید و با همزن دستی یا برقی هم

بزنید. (اگر شیر پاستوریزه نباشد بهتر است آن را بجوشانید و بگذارید خنک شود، سپس به کار برید.)
 فر را روی ۱۸۰ درجه سانتی‌گراد داغ کنید. کارامل را در قالب فلزی یا بلور نسوز سرد
 بریزید و ظرف را بگردانید تا کارامل کف و دیواره آن را بپوشاند. مایه کرم را آهسته در قالب
 بریزید و ۱ ساعت در فر بگذارید. بردارید و بگذارید خنک شود، سپس در یخچال بگذارید تا
 سرد شود.

هنگام بردن سرسفره تهِ قالب کرم کارامل را لحظه‌ای در آب داغ بگذارید تا کرم به آسانی از
 قالب جدا شود. سپس یک بشقاب روی قالب بگذارید و قالب را برگردانید.

◀ کرم کارامل را داغ یا سرد سرسفره می‌توان برد؛ اگر سرد می‌برید بهتر است روز پیش از
 مصرف درست کنید و یک شب در یخچال نگه دارید تا خوب ببندد.

◀ اندازه شکر این دسر را می‌توان کمتر گرفت.

◀ به جای ۶ زرده تخم مرغ می‌توان ۳ تخم مرغ کامل به کار برد (اگرچه کرم کارامل با زرده
 تخم مرغ لطیف‌تر درمی‌آید).

سیب ولبو

۵-۶ ظرف



۱	لبوی درشت، فندقی
۳-۲	سیب، پوست گرفته، فندقی
۱	پیاز، خرد کرده
۱	لیمو
۱ قاشق چ	جوز بویا، ساییده
۳-۲ گردو	کره، آب کرده

لیمورا آب بگیرید. ظرف نسوز در داری را چرب کنید و لبو و سیب و پیاز و آب لیمورا در
 آن بریزید و زیر و رو کنید تا مخلوط شود، سپس جوز بویا را روی مخلوط بپاشید و کره آب کرده
 را روی آن بدهید. ظرف را با در بسته حدود ۲۵-۳۰ دقیقه در فر ۱۸۰ درجه سانتی‌گراد بگذارید.
 داغ سرسفره ببرید.

◀ پیش از گذاشتن ظرف در فر می‌توانید ۲-۳ قاشق شکر روی مخلوط بپاشید.

کرم شکلات

۶-۸ نفر



۶	تخم مرغ
۱ لیتر	شیر

۱۰۰ گرم شکلات ساده، رنده شده
۱ پیمانه گرد شکر

شیر و شکلات را در دیگچه روی آتش ملایم بگذارید و هم بزنید تا به جوش بیاید و شکلات حل شود. بردارید و بگذارید از جوش بیفتد.
تخم مرغ را در بادیه بشکنید و بزنید. شکر را اضافه کنید و بزنید تا سفید و کف مانند شود. فر را روی ۲۰۰ درجه سانتی گراد داغ کنید.
شیر داغ را کم کم روی تخم مرغ بریزید و بزنید. سپس مایه را در ظرف نسوز بریزید و ۳۰ دقیقه در فر بگذارید.
با نوک کارد امتحان کنید، اگر بسته بود بردارید و بگذارید خنک شود، سپس در یخچال بگذارید تا سرد شود.

لبو و کره

۴-۵ ظرف

۱ لبوی درشت، فندقی
۲-۳ گردو
۲-۳ قاشق جعفری یا گشنیز، ساطوری
کره، آب کرده



لبو را در بادیه بریزید. کره را روی لبو بدهید، جعفری را هم روی آن بپاشید و زیر و رو کنید. در ظرف اردور یا دسر بکشید.

آؤکادو و لیمو (برزیل)

۶ نفر

۳ آؤکادو، پوست و هسته گرفته، خرد کرده
۲ لیمو
۲ قاشق آب لیمو
۳ قاشق گرد شکر
۱ پیمانه خامه سفت



آب لیمو را روی آؤکادو بریزید و زیر و رو کنید. گرد شکر را روی خامه بریزید و بزنید تا سفت شود. از لیموها ۶ برش گرد و نازک در آورید.
آؤکادو را در ۶ پیاله تقسیم کنید و در هر پیاله یک قاشق خامه و یک برش لیمو بگذارید.

طالبی و عسل (ارمنستان و گرجستان)



▼ می‌گویند خربزه با عسل نمی‌سازد، ولی طالبی و عسل مسلماً به مزاج ارمنی‌ها و گرجی‌ها می‌سازد. امتحانش مجانی نیست، ولی در عوض دسر خوبی می‌خورید.

طالبی را خرد کنید و در ظرف دسر بریزید، مقداری عسل روی آن بریزید و مغز گردوی نیم کوب بپاشید. همین.

پنیر و مربا



۲۵۰ گرم	پنیر تازه بی‌نمک
۲ پیمانه	مربا
۱ پیمانه	خامه
۳-۲ قاشق	گرد شکر
۲	سفیده تخم مرغ

پنیر را با چنگال له کنید. خامه و گرد شکر را به آن اضافه کنید و با کاردک چوبی خمیر کنید. سفیده تخم مرغ را بزنید به طوری که خیلی آهاری نشود، سپس آهسته با مایه مخلوط کنید. ظرف کاسه ماندی وسط دیس بگذارید و مایه را با قاشق دور آن بریزید. دیس را یک شب در یخچال بگذارید تا مایه ببندد. هنگام مصرف کاسه را بردارید و مربا را وسط دیس بریزید.

انجیر و ماست (امریکا)



۶	انجیر درشت
۲ پیمانه	ماست تازه
۵-۴ قاشق	شکر
۱ پیمانه	خامه

انجیر را ۱-۲ ساعت در آب سرد بخوابانید، سپس در آورید و دُم و پوست بگیرید و با کارد چار پاره کنید، به طوری که پاره‌ها از هم جدا نشوند. شکر را روی خامه بریزید، بزنید و با ماست تازه مخلوط کنید. این مایه را در ۶ ظرف بستنی خوری بریزید و در هر ظرف یک انجیر بگذارید.

نان سیب و گردو (اتریش)



۵-۶ نفر

* (۱) پوسته

۲ پیمانه	آرد
۴ قاشق	روغن
۳-۴ گردو	کره، آب کرده

* (۲) مایهٔ تویی

۲۰ گرم	سیب سبز، پوست و هسته گرفته، خرد کرده
۶۰ گرم	مغز گردو، نیم کوب
۶۰ گرم	کشمش بی دانه
۹۰ گرم	گرد نان سفید، بوداده
۶۰ گرم	گرد شکر
۶۰ گرم	کره
	دارچین، ساییده
	پوست لیمو، رندیده

▼ شیرینی‌های شهر وین معروف است. *اشترودل (Strudel)* یکی از این شیرینی‌هاست که با لواش بسیار نازک درست می‌شود. البته نازک در آوردن لواش آن نیازمند تمرین است، ولی خوبی کار در این است که نتیجهٔ پنج شش آزمایش اول را می‌توانید به خورد خانواده بدهید و مهمان‌ها را وقتی خبر کنید که در این کار استاد شده باشید.

* (۱) پوسته: ۱ پیمانه از آرد را در بادیه‌ای که روی شعله کمی گرم شده باشد الک کنید. وسط آرد را چال کنید، ۳ قاشق روغن را با ۴ قاشق آب گرم در آن بریزید و آرد را به شکل خمیر نرمی در آورید. اگر لازم باشد اندکی آب اضافه کنید. روی تخته کمی آرد بپاشید و خمیر را روی آن ورز بدهید تا حباب‌هایی زیر سطح آن ظاهر شود. خمیر را به شکل چانه در آورید و روی تخته بگذارید؛ بادیه را باز گرم کنید و روی آن برگردانید. نیم ساعت بخوابانید.

* (۲) مایهٔ تویی: کره را در تابه روی آتش ملایم داغ کنید و گرد نان را در آن تفت بدهید تا طلایی شود. گرد نان را با گرد شکر و سیب و مغز گردو و کشمش در بادیه بریزید، اندکی دارچین و پوست لیموی رندیده اضافه کنید و زیر و رو کنید.

چانهٔ خمیر را روی یک دستمال آرد پاشیده بیندازید و با نورد هر چه نازک‌تر پهن کنید. گاهی با

قلم مو روی آن کمی کره آب کرده بمالید و باز نوردد کنید تا لواش نازک تر شود. حاشیه های کلفت لواش را با کارد یا قیچی ببرید. کره را با قلم مو روی تمام لواش بمالید. مایه تویی را وسط لواش پهن کنید. لبه جلوی لواش را روی مایه تویی برگردانید، سپس لبه دستمال را بلند کنید و به کمک آن لواش را مانند فرش لوله کنید. لبه های دو انتهای لوله را به طرف تو برگردانید. فر گاز را روی ۲۲۰ درجه سانتی گراد داغ کنید.



اشترودل پیچیده را به کمک دستمال توی سینی فر چرب کرده بغلتانید. سپس آن را به شکل نعل اسب در آورید و با قلم مو روی آن کمی کره آب کرده بمالید. سینی را ۱۰ دقیقه در فر بگذارید، سپس درجه را روی ۲۰۰ درجه سانتی گراد بیاورید و بگذارید ۳۰ دقیقه دیگر بماند تا روی اشترودل برشته شود. بردارید، کمی گرد شکر بپاشید و گرم یا خنک سر سفره ببرید. مایه تویی این شیرینی را با مغز فندق یا بادام هم درست می کنند.

کرم پفدار پرتقالی



۵-۶ نفر

خمیر پوسته پای (← ۱۵۳۹)	۲۰۰ گرم
ژلاتین	۲ ورق
تخم مرغ	۴
گرد شکر	۵ قاشق
آب لیموی تازه	۱ قاشق
آب پرتقال	یک و نیم پیمانه
پوست پرتقال، رنده شده	۲ قاشق
خامه	یک و نیم پیمانه
آرد	اندکی
شکلات ساده	

فررا روی ۲۰۰ درجه سانتی گراد داغ کنید. روی تخته کمی آرد بپاشید و خمیر را با نورده به کلفتی ۲ تیغه کارد پهن کنید. این لواش را در قالب بازشو ۲۰ سانتی متری پهن کنید. کف پوسته را با چنگال از چند جا سوراخ کنید و یک مشت ریگ شسته روی آن بریزید، قالب را ۲۵ دقیقه در فر بگذارید. بردارید و پوسته را روی شبکه سیمی بگذارید تا خنک شود. ورقه ژلاتین را در نیم پیمانه آب روی آتش ملایم حل کنید و بجوشانید تا مقدار آب نصف شود. بردارید و کنار بگذارید.

تخم مرغ را بشکنید و زرده و سفیده را جدا کنید. زرده را با گرد شکر بزنید تا سفید و کف مانند شود. آب پرتقال و آب لیمو را اضافه کنید و بزنید.

تابه را روی دیگ آب جوشی که روی آتش ملایم است بگذارید، مایه زرده تخم مرغ را در تابه بریزید و هم بزنید تا غلیظ شود. بردارید، پوست پرتقال و محلول ژلاتین را به آن اضافه کنید و هم بزنید. بگذارید کمی خنک شود.

سفیده تخم مرغ و خامه را در دو ظرف بزنید. اول خامه و سپس سفیده را آهسته با مایه زرده مخلوط کنید. این مخلوط را با قاشق توی پوسته پای بریزید و دست کم یک ساعت در یخچال بگذارید. پیش از بردن سر سفره کمی شکلات روی کرم رنده کنید.

جزیره بادام



۶-۸ نفر

* (۱) دریا

۳ پیمانه	شیر
۵	زرده تخم مرغ
۱ پیمانه	گرد شکر
۱ اندکی	وانیل

* (۲) جزیره

نیم پیمانه	خلال بادام
نیم پیمانه	بادام، مقشّر، کوبیده
۴	سفیده تخم مرغ
۱ پیمانه	گرد شکر
۱ پیمانه	شکر

* (۱) دریا: شیر را با اندکی وانیل در دیگچه روی آتش ملایم به جوش بیاورید. زرده ها را با ۱ پیمانه گرد شکر بزنید تا سفید و کف مانند شود. فررا روی ۱۵۰ درجه سانتی گراد کنید.

شیر داغ را کم کم روی زرده بریزید و هم بزنید، سپس تمام مایه را به دیگچه برگردانید و روی آتش کم هم بزنید تا غلیظ شود، ولی به جوش نیاید. بردارید و بگذارید خنک شود. سپس در ظرف چینی گرد و بازی بریزید و در یخچال بگذارید تا سرد شود. به این می‌گوییم دریا.

* (۲) جزیره: با شکر کارامل پُررنگ و غلیظی درست کنید (سیاه نشود) (← صفحه ۲۱۳). بگذارید خنک شود، سپس در قالب فلزی یا بلور نسوز گرد بریزید و برگردانید تا کف و دیواره‌های قالب را بپوشاند.

سفیده تخم مرغ را بزنید تا آهاری شود، بادام کوبیده و گرد شکر را اضافه کنید و در قالب بریزید. دیگ جاداری را تا نیمه آب کنید و روی آتش تیز به جوش بیاورید. قالب را در دیگ جا بدهید و دیگ را با قالب ۲۰ دقیقه در فر بگذارید. سپس قالب را بردارید و بگذارید خنک شود. خلال بادام را در تابه بو بدهید تا اندکی رنگ بگیرد. تهِ قالب را لحظه‌ای در آب داغ بگذارید و سپس قالب را روی ظرف دریا برگردانید. به این می‌گوییم جزیره بادام. خلال بادام بوداده را روی جزیره بپاشید.

توت فرنگی و شاه توت

۶-۸ نفر



توت فرنگی	نیم کیلو
شاه توت	۱۵۰ گرم
گرد شکر	۱ پیمانه
خامه	۲ پیمانه
مغز پسته، کوبیده	۱-۲ قاشق

توت فرنگی را آب بکشید و کلاهِک آن را بردارید. در آب کش بگذارید تا آب آن برود. شاه توت را با چنگال له کنید یا در مخلوط‌کن برگردانید، سپس شکر را روی آن بریزید و هم بزنید تا خمیر شلی به دست آید. در یخچال بگذارید تا سرد شود. در هر ظرفی چند دانه توت فرنگی بگذارید، کمی از مایه شاه توت روی آن بریزید و کمی خامه کنار آن بگذارید. روی خامه اندکی مغز پسته بپاشید. ◀ به جای خامه می‌توانید بستنی سفید ساده یا مخلوطی از این دو به کار ببرید.

طالبی و توت فرنگی

۲ نفر

۱ طالبی کوچک، یخچالی



۱۰۰ گرم توت فرنگی، یخچالی
 ۶ گیلای سیاه، دُم گرفته
 ۲ لیوان بستنی سفید
 ۱ قاشق مغز پسته، کوبیده

طالبی را به شکل ۲ کپه برابر ببرید و تخم آن را در آورید. هر لیوان بستنی را در یک کپه طالبی خالی کنید. و با قاشق از شکل لیوان در آورید. توت فرنگی و گیلای سیاه را کنار بستنی بگذارید. روی بستنی مغز پسته کوبیده بپاشید.
 ◀ به جای گیلای سیاه می توانید کمپوت گیلای سیاه یا انگور شاهانی به کار ببرید.

ژله



۴ ورقه ژلاتین را خرد کنید و در آب سرد بخیسانید، سپس آب را روی آتش ملایم بگذارید تا ژلاتین حل شود.
 ۴ پیمانه آب میوه با کمی شکر اضافه کنید و هم بزنید. مایه را در یخچال بگذارید تا ژله ببندد. مقدار شکر به شیرینی آب میوه بستگی دارد و می تواند از ۵ قاشق تا نیم پیمانه باشد.
 آب بعضی از میوه ها مانند آب مرکبات خود دارای ماده ژله ای (انگم یا پکتین) است. در مورد این ها مقدار ژلاتین می تواند اندکی کمتر باشد.
 ◀ ژله سفت را می توان برای اندود کیک و پای به کار برد.
 ◀ ژله آب میوه مستقلاً یا همراه با بستنی به عنوان دسر مصرف می شود.

موز و خامه

۶ نفر

۶ موز کوچک
 ۲ پیمانه خامه
 ۱ تخم مرغ
 ۱ پیمانه آرد
 ۲ پیمانه شیر
 گرد شکر
 روغن
 نمک



آرد را با اندکی نمک در بادیه الک کنید. سپس وسط آرد را با دست چال کنید و تخم مرغ را در آن بشکنید. نیمی از شیر را هم در آن چال بریزید و خمیر را با قاشق چوبی بزنید تا صاف شود. باقی شیر را کم کم اضافه کنید و بزنید تا خمیر مانند ماست زده شل شود. آنگاه خمیر را ۱ ساعت بخواهانید.

موز را پوست بگیرید و از طول دو نیم کنید. در تابه‌ای که موز در آن جا بگیرد به عمق ۳-۴ سانتی متر روغن بریزید و روی آتش ملایم داغ کنید. برش موز را در خمیر بزنید و با قاشق سوراخ دار در روغن بگذارید. همین که پوشش خمیری طلایی شد بردارید و روی حوله کاغذی بگذارید تا روغن آن چیده شود. سپس در یک بشقاب بچینید و گرد شکر روی آن بپاشید. با یک ظرف خامه سرسفره ببرید.

دسر سنت اونوره



۸-۶ نفر

خمیر ترد (← ۱۵۴۲)	۲۰۰ گرم
نان خامه‌ای کوچک (← ۱۵۴۷)	۱۲-۱۴
کارامل عسلی غلیظ (← ۲۱۳)	نیم پیمانه
کرم سفید (← ۱۶۶۴)	۶-۷ پیمانه
مغز پسته، نیم کوب	
توت فرنگی	
آرد	

▼ این دسر فرانسوی به همان اندازه که زیباست کار و وقت می‌برد. نگارنده آن را فقط برای جمع کوچکی از مهمانان متفئن توصیه می‌کند.

روی تخته اندکی آرد بپاشید و خمیر ترد را با نورد به اندازه بشقاب پهن کنید. بشقاب را روی خمیر برگردانید و حاشیه اضافی خمیر را با کارد بترید. سینی فر را چرب کنید و خمیر را در آن بگذارید. سینی را ۱۵-۲۰ دقیقه در فر ۲۰۰ درجه سانتی‌گراد بگذارید تا پوسته‌ها طلایی شود. بردارید و بگذارید خنک شود.

نان ترد را در بشقاب یا ظرف بلور پایه‌داری بگذارید و روی آن را با لایه نازکی از کارامل عسلی بپوشانید. ته هر دانه نان خامه‌ای را در کارامل بزنید و در دو طبقه دور نان ترد بچینید. کرم سفید را در گودی وسط روی نان ترد بریزید و شکل بدهید. باقی کارامل را به شکل خط نازکی روی کرم و نان خامه‌ای بریزید؛ سپس روی دسر را با دانه‌های توت فرنگی و مغز پسته نیم کوب آرایش کنید.

گلابی چینی



۶	گلابی درشت
نیم پیمانه	بادام، مقشّر، نیم کوب
۱ پیمانه	شهد مربای آلبالو
۱ پیمانه	مربای آلبالو
۱ قاشق م	زنجبیل، ساییده
۳-۴ گردو	کره

▼ در آشپزی چینی دسر جای مهمی ندارد. این دسر هم چینی محض نیست، چون در آن بر حسب مواد موجود در آشپزخانه ایرانی مختصر دستی برده شده است، ولی نتیجه دست کمی از اصل ندارد.

گلابی را پوست بگیرید و یک برش نازک از ته آن بردارید، به طوری که روی ظرف بنشیند. یک برش ۲ سانتی متری هم از سر گلابی بردارید و از بالا توی دل آن را خالی کنید. فر را روی ۱۹۰ درجه سانتی گراد داغ کنید.

مربای آلبالو را بدون شهد با بادام نیم کوب مخلوط کنید و با قاشق توی گلابی بگذارید. سر بریده گلابی را به جای خود برگردانید و با خلال دندان به تن گلابی بدوزید. کره را کف ظرف نسوز درداری بمالید و نیم پیمانه آب در ظرف بریزید. گلابی ها را در ظرف بنشانید، در ظرف را ببندید و آن را ۲۵-۳۰ دقیقه در طبقه وسط فر بگذارید.

هر گلابی را در یک پیاله بگذارید. آب و کره ته ظرف را با شهد مربای آلبالو و زنجبیل در ظرف کوچکی بریزید (اگر لازم باشد اندکی آب اضافه کنید). این مایه را چند لحظه روی آتش تیز بجوشانید و روی گلابی ها بدهید. داغ سر سفره ببرید.

◀ این دسر را با سیب هم می توان درست کرد؛ به جای زنجبیل دارچین هم می توان به کار برد.

پاسخا (روسیه)

۱۵-۱۸ نفر



۵	زردۀ تخم مرغ
۱ پیمانه	خامه
۱ کیلو	پنیر سفید تازه، بی نمک
۱ پیمانه	بادام، مقشّر، نیم کوب
۱ قاشق	پوست لیمو، رندیده
۳ پیمانه	شکر

۱ پيمانه شیر

اندکی وانیل

▼ این نوعی دسر قدیمی روسی است که برای عید پاک درست می‌کنند. درست کردن آن ۲-۳ روز طول می‌کشد؛ آن هم طوری است که با مواد کم کار مشکل می‌شود. به این دو مناسبت پاسخارا معمولاً به مقدار زیاد درست می‌کنند و برای چند روز نگه می‌دارند.

زردۀ تخم مرغ را با یک پیمانه شکر بزنید تا پوک و سفید رنگ شود. وانیل را در شیر حل کنید، با زردۀ تخم مرغ در دیگچه بریزید و روی آتش کم هم بزنید تا غلیظ شود. بردارید و با همزن بزنید تا خنک شود.

خامه را بزنید تا آهاری شود. پنیر را با فشار از صافی سیمی بگذرانید. وقتی که سس کاملاً خنک شد، باقی شکر را با پنیر و خامه و پوست لیمو اضافه کنید و بزنید. سپس مغز بادام را با مایه مخلوط کنید.

مایه را در کیسه متقال بریزید، در کیسه را گره بزنید، کیسه را در آب کش و آب کش را روی دیگ قرار دهید. روی کیسه وزنه یا یک دیگچه پُر از آب بگذارید. پاسخارا ۲۴ یا ۳۶ ساعت به این شکل بخواه‌بایند. پاسخا وقتی آماده است که آن قدر سفت شده باشد که بتوان آن را با کارد برید و به صورت تکه‌های چارگوش یا لوزی درآورد.

◀ پاسخارا بیش از یک هفته می‌توان در یخچال نگه داشت.

کیسل آلبالو (روسیه)



۴ پیمانه آب یا خمیر آلبالو

۲ قاشق گل نشاسته

نیم پیمانه شکر

▼ کیسل ساده‌ترین و رایج‌ترین دسر روسی است و آن را با آب میوه یا خمیر (پوره) میوه درست می‌کنند. معمولاً میوه‌های رنگ‌دار و ترشی‌دار را برای درست کردن کیسل به کار می‌برند، ولی با آب یا خمیر سیب و گلابی و حتی هندوانه و خربزه هم می‌توان کیسل درست کرد. برای هر ۲ پیمانه آب یا خمیر میوه باید ۱ قاشق نشاسته در نظر گرفت. مقدار شکر را بر حسب دل‌خواه می‌توان کمتر یا بیشتر کرد. غالباً آب میوه یا خمیر میوه را با آب ساده رقیق می‌کنند؛ در این صورت مقدار نشاسته را باید از روی مایه رقیق شده اندازه گرفت. خمیر میوه‌هایی مانند توت با گرداندن میوه در مخلوط‌کن یا گذراندن آن از صافی سیمی به دست می‌آید. برای درست کردن خمیر میوه‌هایی مانند

سیب و گلابی، باید میوه پوست و تخم گرفته را ۸-۱۰ دقیقه در آب کم جوشانند و سپس از صافی سیمی گذرانند، یا در مخلوط کن گردانند.

نشاسته را در ۲ پیمانه آب حل کنید، سپس با شکر روی آب یا خمیر میوه بریزید و هم بزنید. روی آتش ملایم به جوش بیاورید و هم بزنید تا مایه غلیظ شود. بردارید و بگذارید خنک شود، سپس در ظرف دسر بریزید و در یخچال بگذارید تا سرد شود.

◀ کیسل شاه توت: با آب یا خمیر شاه توت درست کنید.

◀ کیسل توت فرنگی: با آب یا خمیر توت فرنگی درست کنید.

◀ کیسل سیب: با سیب ترش درست کنید. به سیب شیرین کمی آب لیموی تازه اضافه کنید.

◀ کیسل سیب و کدو حلوائی: با مخلوطی از خمیر سیب و کدو حلوائی و اندکی آب لیموی تازه درست کنید.

◀ کیسل شیر: با مخلوطی از آب میوه و شیر یا خامه و اندکی وانیل درست کنید.

وارنیکِ آلبالو (روسیه)



۳ پیمانه آرد

۱ پیمانه شکر

۳ زرده تخم مرغ

۱ سفیده تخم مرغ

۱ کیلو آلبالو، دُم و هسته گرفته

۱ قاشق مغز هسته آلبالو، کوبیده

شربت آلبالو (← ۴۶۰)

خامه، یخچالی

نمک

شکر را روی آلبالو بپاشید، مخلوط کنید و ۳ ساعت در آفتاب بگذارید. سپس مغز هسته را با ۱ پیمانه آب به آلبالو اضافه کنید، هم بزنید و روی آتش ملایم به جوش بیاورید. ۱۰ دقیقه بجوشانید و صاف کنید. آب صاف شده را گرم نگه دارید.

آرد را با یک قاشق چای خوری نمک در بادیه الک کنید. زرده تخم مرغ را با کمی آب اضافه کنید و چنگ بزنید تا خمیر سفتی به دست آید. خمیر را کمی ورز بدهید و یک ساعت بخوابانید. سپس چانه بگیرید و روی تخته آرد پاشیده با نورد هرچه نازک تر پهن کنید. با ظرف گردی به پهنای حدود ۱۰ سانتی متر لواش های گردی از خمیر پهن شده در آورید و کنار بگذارید.

روی هر لواش یک قاشق آلبالو بریزید، لبه لواش را کمی سفیده تخم مرغ بمالید و روی لبه دیگر برگردانید تا به شکل واریکی (هلال) درآید. با چنگال دو لبه واریکی را به هم بچسبانید. یک دیگ آب روی آتش تیز به جوش بیاورید، واریکی را دانه دانه با کاردک چوبی بردارید و در آب جوش بیندازید. بجوشانید تا واریکی روی آب شناور شود (حدود ۱۵ دقیقه). با کفگیر بردارید و در بشقاب بگذارید. روی واریکی یک قاشق شربت آلبالو بدهید و همراه با ظرف خامه سرد سرسفره بگذارید.

« واریکی پنیر: به جای آلبالو نیم کیلو پنیر تازه را با ۴-۵ قاشق شکر مخلوط کنید و لای واریکی بگذارید.

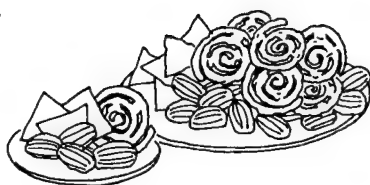
« واریکی مغزگردو: به جای آلبالو مخلوطی از مغزگردوی کوبیده و شکر و اندکی دارچین به کار برید.

شیربرنج و پرتقال (روسیه)



شیر	۴ پیمانه
برنج، خیسانده	۱ پیمانه
پرتقال، پوست گرفته، ورقه ورقه	۵-۴
آب پرتقال، صاف شده	نیم پیمانه
آلبالو، دُم گرفته	نیم پیمانه
خامه	۲ پیمانه
کره	۲ قاشق
وانیل	اندکی
شکر	
نمک	

شیر را در دیگ روی آتش ملایم به جوش بیاورید. برنج را با اندکی نمک و وانیل اضافه کنید و هم بزنید. آتش را کم کنید و ۱۰-۱۵ دقیقه بپزید تا برنج نرم شود. کره را با سه چهارم پیمانه شکر اضافه کنید، هم بزنید. ۱ ساعت بیشتر روی آتش بسیار کم (یا در تابه دپوشه) بپزید. بردارید و بگذارید خنک شود. خامه را بزنید و آهسته با برنج مخلوط کنید. مایه را در ظرف پهن کم عمقی بریزید، روی آن را صاف کنید و دست کم ۴ ساعت در یخچال بگذارید تا ببندد. با یک پیمانه شکر، آب پرتقال و کمی آب شیره شکر غلیظی درست کنید. نیمی از شیره شکر را داغ روی ورقه‌های پرتقال بریزید و بگذارید خنک شود. سپس ورقه‌های پرتقال را روی شیربرنج بچینید، وسط هر ورقه یک دانه آلبالو بگذارید، و باقی مانده شیره شکر را روی دسر بدهید.



فصل صد و چهاردهم: زولبیا و خانواده

نام این شیرینی به چند صورت در فرهنگ‌ها ضبط شده است: زلوبیا، زلابیه، زلبیا، زلبیا، و زلی بی؛ ظاهراً صورتی که امروز در تهران رایج است، یعنی زولبیا، تلفظ تازه‌ای است، ولی به پیروی از مردم محترم تهران این شیرینی را فعلاً به همین نام می‌نامیم تا چه پیش آید. شکل زولبیا در سال‌های اخیر تغییر کرده است. امروز در تهران زولبیا غالباً شبکه‌گردی است به اندازه پیش‌دستی و به رنگ عسلی سوخته، با میله‌های نازک و شکننده، که در گذشته زولبیای تبریزی یا بشقابی نامیده می‌شد؛ اما تا یکی دو دهه پیش «زلوبیا» چیزی بود به اندازه نعلبکی، به رنگ زرد روشن که چندتایی از آن را به رنگ عسلی سوخته (وگاه گلی) در می‌آوردند، با میله‌هایی به کلفتی مداد و تا حدی نرم (این زولبیا هنوز هم در بعضی از شهرها، مانند مشهد و اصفهان، و در بعضی از قنادی‌های تهران تهیه می‌شود). مقداری از مرزه خاص زولبیای قدیم از روغن کنجد بود که همیشه در پختن آن به کار می‌رفت. امروز روغن کنجد گران‌تر از آن است که مصرف آن در شیرینی‌پزی صرف داشته باشد. البته غالب شدن زولبیای تبریزی بر زولبیای تهرانی امر طبیعی است؛ ولی به نظر نگارنده از میان رفتن تنوع زولبیا در تهران مایه خوش‌وقتی نیست. زولبیای تبریزی یا بشقابی نوعی شیرینی حرفه‌ای است و در خانه مشکل بتوان درست کرد. دستور زیر مربوط به شکل قدیم‌تر زولبیا است که در خانه به آسانی می‌توان درست کرد.

زولبیا

۳-۲ بشقاب

* (۱) مایه زولبیا



نیم پیمانه گرد نشاسته

نیم پیمانه ماست چکیده

۲ قاشق آرد سفید

زعفران، ساییده

روغن کنجد یا روغن روان

* (۲) بار زولبیا

۶ پیمانه شکر

۳-۴ قاشق عسل

۴-۵ قاشق گلاب

۲ قاشق آب لیموی تازه

* (۱) مایه زولبیا: نشاسته و ماست و آرد را با نیم پیمانه آب در بادیه بریزید و بزنید (یا در مخلوط کن بگردانید) تا خمیر شلی به دست آید؛ اگر خمیر سفت در آمد اندکی آب و اگر زیاد شل در آمد اندکی آرد اضافه کنید و بزنید. سپس اندکی زعفران در ۱ قاشق آب داغ حل کنید و با خمیر مخلوط کنید. زعفران را اندک اندک اضافه کنید تا به رنگی که می خواهید برسید. خمیر را نیم ساعت در جای گرم بخواهانید.

* (۲) بار زولبیا: همه اجزای بار زولبیا را با ۳ پیمانه آب در دیگچه بریزید و روی آتش ملایم ۵-۶ دقیقه بجوشانید، سپس بردارید و بگذارید خنک شود.

* پختن زولبیا: مایه زولبیا را در قیف کیسه دار یا سرنگ قنادی بریزید و آماده بگذارید. در دیگچه یا تابه بلندی به عمق ۳-۴ سانتی متر روغن بریزید و روی آتش ملایم داغ کنید. با قاشق چای خوری اندکی از مایه زولبیا را در روغن بیندازید؛ اگر فوراً بالا آمد، روغن آماده است. با فشار دادن قیف یک دایره به اندازه نعلبکی از مایه در روغن بریزید و چند حلقه دیگر توی این دایره بزنید. همین که زولبیا بالا آمد آن را با کفگیر برگردانید، و پیش از آن که رنگ آن تیره شود بردارید و در بار (شربت) بگذارید. با فشار کفگیر زولبیا را در شربت فرو کنید. هنگام آماده شدن زولبیای بعدی، زولبیای قبلی را از بار در آورید و در دیس بگذارید.

◀ کار پختن زولبیا بهتر است با همکاری دو نفر انجام گیرد، یعنی یک نفر زولبیا را در روغن بریزد و نفر دوم آن را بردارد و در بار بگذارد؛ دست تنها این کار به هیچ وجه آسان نیست.

◀ اگر به اندازه ۱ قاشق مرباخوری کف دریای ساییده به مایه زولبیا بزنید، زولبیا بلوری و تُرد از کار در می آید. (کف دریا تنه خشکیده نوعی جانور دریایی است و باید از عطاری خرید).

◀ اضافه کردن ۱-۲ زرده تخم مرغ به مایه زولبیا آن را لطیف و نرم می کند.

◀ اگر مایه زولبیا زیاد بماند و ترش شود ممکن است در روغن از هم بپاشد، برای رفع این مشکل باید اندکی آرد سفید به مایه بزنید.

◀ بار (شربت) زولبیا را برای درست کردن بامیه می توان به کار برد؛ همچنین برعکس.

◀ روغن زولبیا را برای پختن بامیه می توان به کار برد، ولی اگر روغن بامیه را برای پختن زولبیا به کار برید ممکن است کف کند و سر برود.

زَلابیّه و جَلبّی



۵-۶ نفر

۱ پیمانه	آرد سفید
۱ قاشق چ	مخمر خشک
۱ قاشق چ	شکر
اندکی	زعفران، ساییده

▼ در کشورهای عربی زولبیا را زَلابیّه یا لقمه القاضی می‌نامند و در هندوستان جَلبّی؛ ولی مایه زَلابیّه عربی و جَلبّی هندی به هم نزدیک است و با زولبیای ایرانی قدری تفاوت دارد.

مخمر را با شکر در ۱ پیمانه آب ولرم حل کنید و بگذارید ۱۰-۱۲ دقیقه بماند. زعفران را در ۱ قاشق آب داغ حل کنید. مخمر و زعفران را به آرد اضافه کنید. ۱ ساعت در جای گرم بگذارید. از روی دستور زولبیا (← صفحه ۱۵۹۷) درست کنید، جز این که رنگ زولبیا را سیرترو اندازه آن را کمی درشت‌تر می‌گیرید. از روی دستور پختن زولبیا (← صفحه ۱۵۹۸) زلابیه یا جلبی را در روغن داغ بیندازید و سپس در بار بگذارید.

بامیه



۲-۳ بشقاب

۲ پیمانه	آرد
۶ تخم مرغ	
روغن	

۱ پیمانه آب با ۱ قاشق مرباخوری روغن در دیگچه بریزید و روی آتش ملایم به جوش بیاورید. آرد را الک کنید، یک باره در دیگ آب جوش بریزید و با همزن دستی یا برقی بزنید تا خمیر صاف نیمه شلی به دست آید. (خمیر نباید زیاد شل بشود، چون که بعداً آن را با تخم مرغ شل خواهید کرد.) خمیر را ۷-۸ دقیقه روی آتش ملایم در دیگچه بغلتانید تا بوی خامی آرد گرفته شود؛ سپس بردارید و بگذارید خنک شود. تخم مرغ را در کاسه بشکنید و بزنید. خمیر خنک شده را با همزن دستی یا برقی بزنید، یا در مخلوط‌کن بریزید و بگردانید، تخم مرغ را کم کم اضافه کنید و بزنید تا خمیر شل شود. (هرگاه خمیر شل شد باقی تخم مرغ را برای مصرف دیگری نگه دارید.) خمیر را در قیف کیسه‌ای یا سرنگ قنادی بریزید و هر بار به اندازه یک بند انگشت در روغن

بیندازید و دنباله آن را قطع کنید، بردارید و در بار بگذارید. بار بامیه باید گرم (نه داغ) باشد.
 ◀ برای انداختن بامیه شیاردار در روغن ماسوره کنگره دار به کار می‌رود.
 ◀ بامیه را می‌توان گرد یا دراز درست کرد، بسته به این که سوراخ سر ماسوره چه اندازه باشد و هر بار چه مقدار مایه در روغن بیندازید.

ابریشم کباب (افغانستان)



۵۰ تخم مرغ
 ۳۰۰ گرم شکر
 ۱ قاشق چ تخم هل سبز، ساییده
 نیم پیمانه مغز پسته، کوبیده
 اندکی زعفران، ساییده
 روغن

▼ این شیرینی، که در خود افغانستان ابریشم کباب نامیده می‌شود، در واقع نوعی خاگینه است که زنان افغانستان برای جشن و عروسی و مانند این‌ها درست می‌کنند، و هر خانواده‌ای در درست کردن آن شیوه خاص خود را دارد. کسی که در این کار مهارت کافی نداشته باشد، به یک دستیار نیاز خواهد داشت. به هر حال درست کردن آن آسان نیست، و فقط به کسانی توصیه می‌شود که وقت و حوصله کافی برای این جور کارها دارند.

شکر را با هل و زعفران در ۲ پیمانه آب بریزید و دردیگچه روی آتش ملایم ۵-۶ دقیقه بجوشانید. روی آتش بسیار کم گرم نگه دارید.

تخم مرغ را در بادیه بشکنید و بزیند تا صاف شود، ولی کف نکند.

۱ پیمانه روغن در تابه روی آتش ملایم داغ کنید. بادیه تخم مرغ را دم دست بگذارید. دست خود را در مایه تخم مرغ بزیند تا به مایه آغشته شود. دست را از بادیه در آورید و به سرعت روی تابه حرکت دهید تا رشته‌های نازک تخم مرغ از انگشتان شما در روغن بریزد. سعی کنید این رشته‌ها هر چه نازک‌تر باشد. این کار را تکرار کنید تا سطح روغن از کلاف رشته پوشیده شود. همین که رشته‌ها اندکی رنگ گرفت، با یک چنگال آن‌ها را از لبه تابه آزاد کنید و از توی روغن بردارید. به کمک یک چنگال دیگر کلاف را لوله کنید و در دیس بگذارید. روی هر کلاف ۲-۳ قاشق از بار بریزید و اندکی مغز پسته بپاشید.

◀ می‌توانید اندکی هل ساییده به مغز پسته هم اضافه کنید.

◀ ابریشم کباب را می‌توان تا ۳-۴ روز در یخچال نگه داشت.

لقمه دربار (۱)



آرد سفید	۴ پیمانه
مخمّر خشک	۱ قاشق م
گرد نانوايي	۱ قاشق چ
تخم مرغ	۱
شکر	۲ پیمانه
گلاب	نیم پیمانه
هل، ساییده	۱ قاشق چ
آب لیمو	
روغن	
نمک	

▼ لقمه دربار یا به زبان ترکی «سرای لکماسی» چنان که نام و قیافه اش گواهی می دهد، در «سرای» یا دربار سلاطین عثمانی درست می شده و احتمالاً یکی از موجبات سقوط سلسله آل عثمان بوده است. به هر حال، بعد از آن که بساط آن سلسله برچیده شد، کار سرای لکماسی به خیابان های استانبول کشید و امروز جزو دسرهای ترکیه است.

مخمّر را با نیم پیمانه آب ولرم و اندکی شکر در لیوان بریزید و هم بزنید. ۱۰-۱۲ دقیقه در جای گرم بگذارید تا کف کند.

یک و نیم پیمانه آب و نیم پیمانه گلاب در دیگچه بریزید. شکر و هل را اضافه کنید و ۵ دقیقه روی آتش ملایم بجوشانید. اندکی آب لیمو اضافه کنید، هم بزنید و بردارید. گرم نگه دارید. به این می گوئیم بار (شربت شکر).

آرد را با گرد نانوايي و مقدار بسیار اندکی نمک در بادیه الک کنید. وسط آن را چال کنید. تخم مرغ را کمی لت بزنید، با محلول مخمر مخلوط کنید و در چال بریزید. آرد را چنگ بزنید تا خمیر شود، سپس کم کم آب ولرم اضافه کنید و ورز بدهید تا خمیر نرم شود، ولی به دست نجسید (هرگاه چسبید اندکی آرد اضافه کنید و ورز بدهید). روی خمیر را بپوشانید و ۱ ساعت در جای گرم بگذارید.

در دیگچه به عمق ۴-۵ سانتی متر روغن بریزید و روی آتش ملایم داغ کنید، به طوری که اگر یک تکه از خمیر در آن بیندازید شروع به جوشیدن کند. ظرف بار را دم دست بگذارید. دستتان را در آب بزنید، کمی از خمیر بردارید و روی دیگچه توی دست فشار بدهید، به طوری که به اندازه ۱ قاشق به شکل اشک از لای دست توی روغن بچکد؛ این همان لقمه است. (اگر

این کار برای شما آسان نباشد، خمیر را توی قیف کیسه دار بریزید، کیسه را روی دیگچه فشار بدهید و دنباله خمیر را با کارد یا قیچی ببرید. هر بار ۳-۴ لقمه در روغن بیندازید و هر لقمه را ۵-۶ دقیقه بجوشانید و چند بار برگردانید تا تمام رویه آن طلایی شود. سپس با قاشق سوراخ دار بردارید و در بار بیندازید. پس از ۵-۶ دقیقه در آورید و به شکل هرم در دیس بچینید. باقی مانده بار را روی هرم بدهید. تمام شد ساختمان سرای لکماسی.

«لقمه فقرا: شکل فقیرانه لقمه دربار است. گرد مخمر خشک و گرد نانوايي را حذف کنید. خمیر را سفت بگیرید و نیم ساعت بخوابانید، روی تخته پهن کنید و به شکل چارگوش یا سه گوش کوچک ببرید، سپس در روغن بجوشانید تا طلایی شود و در بار (شریت شکر) بیندازید.

لقمه دربار (۲)

لقمه ۲۵-۳۰



یک و سه چهارم پیمانه	آرد
۱ قاشق چ	مخمّر خشک
۱	تخم مرغ
۱ قاشق چ	شکر
۲ پیمانه	بار (← ۱۵۳۷)
	روغن
	نمک

مخمّر را با یک قاشق چای خوری شکر در ۱ پیمانه آب ولرم حل کنید و بگذارید ۱۰-۱۲ دقیقه بماند. سپس سه چهارم پیمانه آرد روی آن بریزید و با کاردک چوبی بزنید. روی خمیر را بپوشانید و نیم ساعت در جای گرمی بخوابانید.

تخم مرغ را بزنید و با نیم پیمانه آب ولرم روی مایه خمیر بریزید، باقی مانده آرد را با اندکی نمک اضافه کنید و بزنید تا خمیر صافی به دست آید. روی این خمیر را هم بپوشانید و نیم ساعت در جای گرم بخوابانید.

روغن را در دیگچه روی آتش ملایم داغ کنید و یک تکه از خمیر در آن بیندازید، اگر جوشید، روغن آماده است. آتش را کم کنید، با قاشق یک گردو از خمیر بردارید، گلوله کنید و آهسته در روغن بیندازید. (آشپزهای قدیم این کار را با دست می کردند، ولی نگارنده این کار را توصیه نمی کند. برای این که لقمه کاملاً گرد در بیاید، می توانید خمیر را در قیف کیسه ای بریزید، با ماسوره ساده یا کنگره دار در روغن بیندازید و با سر کارد یا قیچی دنباله خمیر را از ماسوره جدا کنید.) همین که لقمه در روغن شناور شد با قاشق سوراخ دار آن را برگردانید. پس از آن که طلایی شد بردارید و پس از آن که روغن آن چکید در بار بیندازید و پس از ۱۰ دقیقه در آورید. (اگر

نخواهید لقمه شیرینی زیادی جذب کند، آن را در بشقاب بگذارید و کمی بار روی آن بدهید.

گردو سوخته (ازبکستان)



۳ پیمانه	مغز گردو
۱ پیمانه	شیر
۱ پیمانه	شکر
۱ قاشق چ	دارچین، ساییده
۱ قاشق چ	زنجبیل، ساییده

▼ گردو سوخته ازبکی چیزی است نظیر بادام سوخته ما، ولی نه چندان سوخته. گردو سوخته را می‌توان به عنوان دسر صرف کرد.

شیر را در دیگچه روی آتش ملایم بجوشانید تا حجم آن یک سوم شود. شکر را در تابه روی آتش ملایم بگذارید تا ذوب شود و کمی رنگ بگیرد. شیر را با دارچین و زنجبیل روی شکر بریزید (احتیاط!) و هم بزنید تا مایه غلیظی به دست آید. گردو را اضافه کنید و زیر و رو کنید تا به مایه آغشته شود. بردارید و روی کاغذ روغنی بگذارید تا خنک شود.

نان شهد آلود



۲۵۰ گرم	خمیر ورآمده (← ۱۵۴۳)
۳ پیمانه	بار (← ۱۵۳۷)
	روغن

خمیر را بسیار کم نمک بگیرید. روی تخته چرب کرده به نازکی یک تیغه کارد پهن کنید، سپس با کارد به شکل مثلث یا لوزی یا چارگوش کوچک ببرید. به عمق ۳-۴ سانتی متر در تابه روغن بریزید و روی آتش تیز داغ کنید. ظرف بار را دم دست بگذارید. نان‌ها را در روغن بیندازید، همین که طلایی شد بردارید و در بار بگذارید. پس از ۱-۲ دقیقه از بار در آورید و بگذارید خنک شود.





فصل صد و پانزدهم: بستنی و پالوده: ایرانی، فرنگی

بستنی و پالوده گویا در اصل از چین برخاسته و از طریق ایران به واسطه اعراب به جنوب اروپا برده شده است. بنابراین آنچه ما امروز به نام بستنی ایرانی می‌شناسیم احتمالاً شکل قدیم‌تر بستنی است. پالوده در اروپا قدری تغییر شکل داده است و سوربه (sorbet، یعنی شربت) نامیده می‌شود. ما شکل قدیم پالوده را حفظ کرده‌ایم و سوربه اروپایی را بستنی میوه (ایتالیایی) می‌نامیم.

تفاوت بستنی و پالوده در این است که در مایه بستنی همیشه شیر یا خامه یا ترکیبی از این دو و گاهی هم زرده تخم مرغ به کار می‌رود، و مایه پالوده شربت شکر یا آب میوه است. به این حساب بستنی میوه هم — که فرانسوی‌ها آن را سوربه یعنی شربت — می‌نامند، در واقع نوعی پالوده است، ولی ما در اینجا قصد تغییر دادن کاربرد کلمات را نداریم.

نوعی بستنی را هم فرانسوی‌ها کوپ (coupe) می‌نامند. کوپ به معنای لیوان پایه‌دار است، که آن را با مخلوطی از بستنی و میوه و مربا و مانند این‌ها پُر می‌کنند. (اگر می‌خواهید بدانید، این طرز اسم‌گذاری را فضلی قدیم «اتلاق ظرف به مظرّف» می‌نامیدند، بدون آن که مزه کوپ را چشیده باشند.)

درست کردن بستنی و پالوده کار ساده‌ای است، ولی این کار نیازمند چرخ بستنی‌زنی دستی یا برقی است، که در کمتر خانه‌ای به هم می‌رسد. ساده‌ترین وسیله بستنی‌ساز برقی است، که ظرف دیگرچه مانندی است که یک پروانه برقی در آن کار گذاشته شده است. مایه را در این ظرف می‌ریزیم و آن را در یخ‌بند یا جای یخ یخچال می‌گذاریم و سرسیم آن را به پریز برق می‌زنیم — در ظرف ۲-۳ ساعت بستنی یا پالوده آماده می‌شود.

راه دیگر این است که مایه بستنی را در ظرف یخ بریزیم و در یخ‌بند بگذاریم تا نیم‌بند شود (این کار یک ساعت یا بیشتر طول می‌کشد)، سپس درآوریم و با کاردک چوبی بلورهای یخ را بشکنیم، مایه را هم بزیم و باز در یخ‌بند بگذاریم؛ این کار را باید ۴-۵ بار تکرار کنیم تا بستنی به دست آید. روشن است که این بستنی خیلی صاف از کار در نمی‌آید. یک ساعت پیش از گذاشتن ظرف بستنی در یخ‌بند باید یخچال را روی سردترین درجه بگذاریم.

اما امروزه که بستنی آماده و بسته‌بندی شده در بازار عرضه می‌شود، کار ساده‌تر این است که

مقداری بستنی ساده آماده بگیریم و آن را به صورتی که می‌خواهیم درآوریم. این کار را با اضافه کردن خامه و خمیر میوه و مربای میوه و مغز بادام و پسته و مانند این‌ها به بستنی ساده به آسانی می‌توان انجام داد. دستور درست کردن چند رنگ بستنی به این صورت در جای خود می‌آید، ولی پیش از آن به درست کردن مایه بستنی می‌پردازیم.

مقدار شکر در مایه بستنی مهم است: اگر زیاد باشد، بستنی نمی‌پندد؛ اگر کم باشد، بستنی سفت و بی‌مزه می‌شود. هنگام چشیدن مایه بستنی باید در نظر داشت که مایه گرم شیرین‌تر از بستنی سرد به نظر می‌آید. این نکات در مورد پالوده هم صادق است.

سس شکلات

۱ پیمانه، بیشترک

۲ قاشق	گرد کاکائو
۱ پیمانه	گرد شکر
۱ قاشق م	گرد نشاسته
۱ قاشق	کره



گرد نشاسته را در یک پیمانه آب سرد حل کنید و در یک دیگچه روی آتش ملایم هم بزنید تا لعاب بدهد. کره را اضافه کنید و هم بزنید.

گرد کاکائو را با گرد شکر خوب مخلوط کنید، سپس در دیگچه بریزید و هم بزنید؛ روی آتش ملایم بگذارید چند لحظه بجوشد و بردارید.

« این سس برای بسیاری از دسر ها، به ویژه بستنی سفید، مناسب است. برای بستنی می‌توان اندکی قهوه فوری و کارامل سیاه به آن اضافه کرد. گاهی سس را داغ رو بستنی می‌ریزید.

بستنی ایرانی

۵-۶ ظرف

۳ پیمانه	شیر
۱ پیمانه	خامه سفت، یخچالی
۱ قاشق	ثعلب، ساییده
۱ پیمانه	شکر
۵-۶ قاشق	گلاب



ثعلب را در شیر بریزید و روی آتش ملایم هم بزنید تا بجوشد و غلیظ شود. شکر را با گلاب به شیر اضافه کنید و هم بزنید تا حل شود. بردارید و بگذارید خنک شود.

مایه را در ظرف بستنی زنی بریزید و در یخ بند بگذارید. پس از ۱ ساعت خامه را با چنگال خرد کنید و در ۲-۳ نوبت به فاصله ۳۰ دقیقه به بستنی اضافه کنید و با کاردک چوبی کمی هم بزنید تا با بستنی مخلوط شود، ولی حل نشود.

◀ این بستنی را می توان با کمی مربای آلبالو آرایش کرد.

◀ گاهی با اندکی محلول زعفران این بستنی را (و مشتری های آن را) رنگ می کنند.

بستنی وانیل

۶ ظرف



شیر	۴ پیمانه
خامه	۳ پیمانه
تخم مرغ	۱
زرده تخم مرغ	۲
گرد شکر	۹۰ گرم
وانیل	اندکی

شیر را با وانیل روی آتش ملایم به جوش بیاورید، سپس بردارید و بگذارید ولرم شود. تخم مرغ و زرده را با گرد شکر بزنید تا سفید و کف مانند شود. کم کم روی شیر بریزید و بزنید. سپس مایه را روی آتش کم هم بزنید تا غلیظ شود، همین قدر که پشت قاشق چوبی را بپوشاند. بردارید و بگذارید خنک شود. خامه را کمی بزنید، آهسته با مایه مخلوط کنید و در ظرف بستنی زنی بریزید.

بستنی شکلات

۶ ظرف



خامه	۶ پیمانه
زرده تخم مرغ	۴
شکلات ساده، رنده	۲۰۰ گرم
شکر	۹۰ گرم
وانیل	

شکر را با ۶ قاشق آب در دیگچه روی آتش کم بگذارید تا حل شود. بجوشانید تا شیره شکر کش بیاید. بردارید و بگذارید خنک شود. سپس زرده تخم مرغ را بزنید و کم کم در شیره شکر بریزید و بزنید.

شکلات و اندکی وانیل را روی آتش ملایم در خامه حل کنید (نجوشد). این مایه را روی تخم

مرغ و شکر بریزید و هم بزنید. بگذارید خنک شود، در ظرف بستنی زنی بریزید و بگردانید.

بستنی موکا



از روی دستور بستنی شکلات (← صفحه ۱۶۰۶) درست کنید، جز این که نیم پیمانه قهوه پُررنگ همراه شکلات به خامه اضافه می کنید.

بستنی کارامل



از روی دستور بستنی شکلات (← صفحه ۱۶۰۶) درست کنید، جز این که به جای شکلات نیم پیمانه کارامل سیاه (← صفحه ۲۱۳) به کار می برید. مقدار کارامل را بر حسب این که بستنی را کم رنگ یا پُررنگ بخواهید کم یا زیاد کنید.

بستنی سفید



منظور بستنی آماده ای است که در بسته های یک کیلویی یا بیشتر در بازار عرضه می شود. این بستنی را می توان برای درست کردن انواع دسر بستنی به کار برد. دستور چند رنگ دسر بستنی بر پایه بستنی سفید در زیر می آید:

بستنی نارنگی

۶ نفر

۴ لیوان	بستنی سفید (← بالا)
۶	نارنگی درشت
۲ پیمانه	خامه سفت
نیم پیمانه	مغز پسته، نیم کوب
نیم پیمانه	گرد شکر



با کارد تیز سر هر نارنگی را به صورت کلاهکی ببرید و بردارید. مغز نارنگی را در آورید، نیم کمتر آن را از پرده در آورید و روی تخته با کارد خرد کنید. خامه را با گرد شکر و مغز پسته مخلوط کنید، سپس با بستنی و مغز نارنگی در بادیه بریزید و با کاردک چوبی زیر و رو کنید. توی پوسته نارنگی را با این مایه پُر کنید، به طوری که بستنی از لبه پوسته بیرون بزند.

کلاhek نارنگی را روی بستنی بگذارید. پیش از بردن سر سفره ۳۰-۴۰ دقیقه در یخ بند بگذارید.

بستنی توت فرنگی با خامه

۶ نفر



نیم کیلو	بستنی سفید (← ۱۶۰۷)
۲۵۰ گرم	توت فرنگی
۲ پیمانه	خامهٔ سفت
نیم پیمانه	گرد شکر
۲-۱ قاشق	آب لیموی تازه

۶ دانه از توت فرنگی را در یخچال نگه دارید. باقی را کلاhek بگیرید و با چنگال له کنید، یا در مخلوط کن بگردانید تا خمیر شود.
گرد شکر، خمیر توت فرنگی، خامه و آب لیمورا در ظرف درداری بریزید و زیر و رو کنید. سپس بستنی را در چند نوبت با کاردک چوبی بردارید و با این مایه مخلوط کنید. در بادیه را بپوشانید و یک شب در یخ بند بگذارید.
۱-۲ ساعت پیش از مصرف بستنی را در یخچال بگذارید. سپس در ظرف بستنی بکشید و روی هر ظرف یک توت فرنگی با کلاhek بگذارید.

بستنی و ژله



یک یا دو رنگ ژله از روی دستور صفحه ۱۵۹۱ درست کنید و در ظرف بستنی خوری کنار بستنی بگذارید. روی بستنی را می توان با کمی مغز پسته نیم کوب آرایش کرد.

پش ملبا

۶ نفر



نیم کیلو	بستنی سفید (← ۱۶۰۷)
۳	هلوی زرد یا هلوی رسمی، رسیده
نیم پیمانه	مرای آلبالو

▼ پش در زبان فرانسوی یعنی هلو، ئلی ملبا هم نام یک خوانندهٔ اپرای استرالیایی است که در سال ۱۸۹۲ به پاریس رفته بود و مسیواسکوفیه، یکی از شف های معروف فرانسه، این دسر را برای آن خانم اختراع کرد.

در فرانسه معمولاً خمیر تمشک روی این دسر می‌ریزند؛ ما می‌توانیم مربای آلبالو یا زغال اخته یا توت فرنگی به کار ببریم، غرض رنگی است که باید به هلو اضافه شود.

هلو را در آب جوش بیندازید، پس از یک دقیقه درآورید و پوست بکنید، سپس دو نیم کنید و هسته آن را با دقت بردارید.

بستنی را با قاشق تیله‌کن بزرگ درآورید و به صورت سه تیله درشت توی ظرف بستنی بگذارید. یک نیمه هلو را روی بستنی برگردانید و یک قاشق مربا روی هلو بریزید.
 ◀ به جای هلوی تازه کمپوت هلو هم می‌توان به کار برد.

کافه گلاسه

۴-۶ نفر

نیم کیلو	بستنی سفید (← ۱۶۰۷)
۱ پیمانه	خامه
۵-۴ قاشق	گرد شکر
۳ پیمانه	قهوه پررنگ، سرد



گرد شکر را روی خامه بریزید و بزنید. بستنی را با قاشق تیله‌کن به شکل ۲-۳ توپ کوچک بردارید و در هر لیوان بیندازید. قهوه را روی بستنی بریزید و ۱-۲ قاشق خامه روی قهوه بگذارید. لیوان کافه گلاسه را با قاشق دسته بلند یا نی به دست خورنده بدهید.
 ▶ گاهی روی بستنی قهوه داغ می‌ریزند؛ این کار باید در مجلس صورت گیرد و ظرف کافه گلاسه را فوراً به دست خورنده بدهند، وگرنه کار بیهوده‌ای است.

بستنی طالبی

۶-۸ نفر

نیم کیلو	بستنی سفید (← ۱۶۰۷)
۱	طالبی کوچک
۱ پیمانه	خامه سفت
۴	زرده تخم مرغ
۴ قاشق	گرد شکر
۱ قاشق	آب لیموی تازه
۲-۱ قاشق	مغز پسته، نیم کوب



طالبی را دو نیمه کنید، تخم آن را در آورید، گوشت یک نیمه را با قاشق بتراشید و با چنگال له کنید. نیمه دیگر را در یخچال نگه دارید.

گرد شکر را در ظرف در داری روی زرده تخم مرغ بریزید و بزنید تا سفید و کف مانند شود. خامه و آب لیمو را اضافه کنید و بزنید. سپس بستنی را در چند نوبت با کاردک چوبی بردارید و با مایه مخلوط کنید. طالبی را اضافه کنید و زیر و رو کنید. در ظرف را ببندید و یک شب در یخ بند بگذارید. ۱-۲ ساعت پیش از مصرف ظرف بستنی را در یخچال بگذارید. بستنی را به نیمه دوم طالبی منتقل کنید. مغز پسته را روی بستنی بپاشید.

بستنی موز



از روی دستور بستنی طالبی (← صفحه ۱۶۰۹) درست کنید، جز این که به جای طالبی موز خمیر شده به کار می برید.

پالوده شیرازی



مایه پالوده ۱ پیمانه آب است و یک چهارم پیمانه، بیش یا کم، شکر. این محلول را باید در دستگاه بستنی زنی بریزیم و بگردانیم تا یخ ببندد. (در یخ بند به صورت قالب یخ درمی آید.) رشته نشاسته ای پالوده را باید در آب بجوشانیم تا نرم شود و پس از خنک شدن رشته و یخ بستن مایه پالوده آن ها را با هم مخلوط کنیم. درست کردن این رشته در خانه عملی نیست؛ آن را باید از فروشندگان مواد قنادی خرید. به پالوده آماده بر حسب سلیقه شخصی کمی گلاب یا عرق نسترن یا آب لیموی تازه یا شربت آلبالو می زنند.

پالوده یزدی



گرد نشاسته

تخم خرفه (پرپین)

شیره شکر (← ۱۵۳۷)

گلاب یا عرق های گیاهی

یخ

نشاسته را در آب سرد حل کنید، از صافی بگذرانید و روی آتش ملایم با قاشق چوبی هم بزنید تا صاف و بلوری شود؛ وقتی که رد قاشق روی نشاسته ماند، غلظت آن کافی است.

آب کشی از فلز زنگ نزن روی ظرف بزرگی از آب یخ جا بدهید، نشاسته پخته شده را در آب کش بریزید و با پشت قاشق چوبی فشار بدهید و بچرخانید تا قطره های نشاسته در آب سرد بچکد و به همان شکل بسته شود. سپس آب روی نشاسته را خالی کنید.

در یک پیاله یک ملاقه بیشترک شیرۀ شکر و یک یا دو ملاقه از قطره های نشاسته بریزید، کمی گلاب یا عرق گیاهی — مانند شاه تره، بید مشک، یا نسترن — اضافه کنید و روی این مخلوط یخ خرد کرده بریزید و روی آن اندکی تخم خرفه بپاشید.

بستنی پسته (روسیه)

۴-۵ ظرف



مغز پسته سبز	۱۲۰ گرم
عرق بهار نارنج	۱ قاشق
زرده تخم مرغ	۳
گرد شکر	نیم پیمانه
خامه	۳ پیمانه
وانیل	اندکی
رنگ سبز	اندکی

مغز پسته را با عرق بهار نارنج در هاون بکوبید تا خمیر نرمی به دست آید (در مخلوط کن نگردانید)، سپس روی خامه بریزید و مخلوط کنید. گرد شکر را با زرده تخم مرغ لت بزنید تا به رنگ زرد روشن در آید. روی مایه خامه و پسته بریزید و مخلوط کنید. روی آتش کم آهسته هم بزنید تا کمی غلیظ شود (مخلوط زیاد داغ نشود، وگرنه می بُرد). بردارید و وانیل و رنگ را اضافه کنید و هم بزنید. پس از خنک شدن و پیش از ریختن در چرخ بستنی یک شب در یخچال بگذارید.

◀ بستنی بادام: رنگ سبز را حذف کنید. به جای مغز پسته بادام مقشّر و به جای وانیل اسانس بادام تلخ به کار برید.

بستنی توت فرنگی (ایتالیا)

۴-۵ ظرف



توت فرنگی، کلاhek گرفته	نیم کیلو
آب پرتقال	۱ قاشق
آب لیموی تازه	۲ قاشق
شکر	۱ پیمانه

توت فرنگی را در مخلوط کن بگردانید و از صافی سیمی بگذرانید. ۱ پیمانه آب را در دیگچه به جوش بیاورید. شکر را در آن بریزید و هم بزنید تا حل شود. پس از ۵ دقیقه بردارید و بگذارید خنک شود، سپس با مایهٔ توت فرنگی و آب لیمو و آب پرتقال مخلوط کنید. یک شب در یخچال بگذارید، سپس در چرخ بستنی بریزید.

« بستنی آلبالو: به جای توت فرنگی آلبالو به کار برید.

« بستنی شاه توت: به جای توت فرنگی شاه توت به کار برید.

« بستنی تمشک: به جای توت فرنگی تمشک به کار برید.

« بستنی پرتقال: به جای توت فرنگی آب پرتقال و اندکی پوست پرتقال رنده شده به کار برید.

پالودهٔ هندوانه (سرخ پوستان جنوبی)

۳ پیمانه

۳ پیمانه آب هندوانه

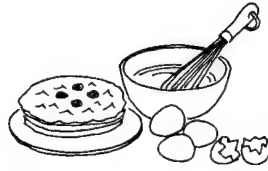
۳ قاشق شکر

۲ قاشق آب لیموی تازه



شکر را با آب لیمو در آب هندوانهٔ سرد حل کنید، در یک ظرف بلور کم عمق بریزید و ۳-۴ ساعت در یخ بند بگذارید. هر نیم ساعت یک بار ظرف را بیرون بیاورید و آب هندوانه را هم بزنید تا ببندد.





فصل صد و شانزدهم: موس، سوفله، مُرنگ

موس نوعی شیرینی سرد است و سوفله نوعی شیرینی گرم، و هر دو از دسرهای رایج فرانسوی محسوب می‌شوند. مُرنگ هم نوعی شیرینی پُفکی است که به عنوان دسر خورده می‌شود.

سوفله کَرپ با لیمو

۶ کرب



۱۲ گِردِه	کرب استونی (← ۱۶۶۳)
۱ پیمانه	آرد
۲ پیمانه	شیر
۴	تخم مرغ
۱ قاشق	پوست لیمو، ساطوری
۱ پیمانه	گرد شکر
۱ گردو	کره
اندکی	نمک

شیر را در دیگچه روی آتش ملایم بجوشانید. تخم مرغ را بشکنید و زرده و سفیده را جدا کنید. گرد شکر را روی زرده تخم مرغ بریزید و بزنید تا سفید و کف مانند شود. آرد را اضافه کنید و با کاردک چوبی بمالید تا خمیر صافی به دست آید. شیر را اضافه کنید و با کاردک هم بزنید تا خمیر در شیر حل شود، سپس مایه را به دیگچه برگردانید، روی آتش ملایم هم بزنید و ۲-۳ دقیقه بجوشانید. بردارید و بگذارید خنک شود. پوست لیمو را در مایه بریزید و هم بزنید. فر را روی ۱۸۰ درجه سانتی‌گراد داغ کنید. یک ظرف چینی یا بلور نسوز را کره بمالید. سفیده تخم مرغ را با اندکی نمک بزنید تا آهاری شود، سپس روی مایه بریزید و آهسته مخلوط کنید. ۲ قاشق از مایه روی هر کرب بریزید، کرب را دولا کنید و در ظرف کره مالیده بگذارید. ظرف را ۸-۱۰ دقیقه در فر بگذارید و بردارید. داغ سر سفره ببرید.

موس شکلات



۶ سفیده تخم مرغ
۲۰۰ گرم شکلات ساده
۸۰ گرم گرد شکر

سفیده تخم مرغ را بزنید تا آهاری شود. شکلات را در ۲ قاشق آب روی آتش ملایم ذوب کنید. گرد شکر و شکلات را با سفیده زده مخلوط کنید.

موس قهوه



۶ سفیده تخم مرغ
۱۰۰ گرم گرد شکر
۱ قاشق قهوه فوری

سفیده تخم مرغ را بزنید تا آهاری شود. قهوه را در ۱ قاشق آب داغ حل کنید و بگذارید خنک شود. گرد شکر و قهوه را با سفیده زده مخلوط کنید.

موس توت فرنگی

۵-۶ نفر



۴ سفیده تخم مرغ
۳۰۰ گرم توت فرنگی
۱۰۰ گرم شکر

سفیده تخم مرغ را بزنید تا آهاری شود. توت فرنگی را کلاhek بگیرید، آب بکشید و در آب کش بگذارید تا آب آن برود، سپس له کنید یا در مخلوط کن بگردانید و از صافی سیمی بگذرانید. شکر را به توت فرنگی اضافه کنید و هم بزنید. مایه توت فرنگی را با سفیده زده مخلوط کنید.

موس خامه و شکر

۵-۶ نفر



۴ سفیده تخم مرغ
۲۰۰ گرم خامه

۱۵۰ گرم گرد شکر
وانیل اندکی

سفیده تخم مرغ را بزنید تا آهاری شود. خامه را بزنید. گرد شکر و وانیل را به خامه اضافه کنید و بزنید. مایه را آهسته با سفیده زده مخلوط کنید.

موس لیمو

۵-۶ نفر

۶ تخم مرغ
۴ لیمو
۲۰۰ گرم گرد شکر



سفیده و زرده تخم مرغ را جدا کنید. لیمورا آب بگیرید. پوست ۱ لیمورا ساطوری کنید و بکوبید. پوست لیمورا با آب لیمو، زرده تخم مرغ و گرد شکر دردیگچه بزنید، دیگچه را در دیگ آب جوش روی آتش کم بگذارید و هم بزنید تا غلیظ شود. بردارید و بگذارید خنک شود. سفیده را بزنید تا آهاری شود، سپس با مایه زرده مخلوط کنید.

موس پرتقال

۵-۶ نفر

۶ تخم مرغ
۳ پرتقال
۱۲۰ گرم گرد شکر



از روی دستور موس لیمو (← بالا) درست کنید، جز این که لایه رنگی پوست یک نیمه پرتقال را به کار می‌برید.

سوفله سرد با بادام

۶-۸ نفر

۳ تخم مرغ
۲۰۰ گرم بادام، مقشّر
۳ پیمانه شکر
۱ قاشق گرد شکر



۳ پیمانه	خامه
۲ ورقه	ژلاتین
۳ پیمانه	شیر
۸-۷	بیسکویت، سبوس دار زبر
اندکی	وانیل

۱ پیمانه از شکر را در تابه کوچکی روی آتش ملایم کارامل کنید، دوسوم مغز بادام را در آن بغلتانید و روی کاغذ چرب شده بگذارید تا خنک شود (به عبارت دیگر، بادام سوخته درست کنید). پس از آن که کارامل خشک شد، بادام سوخته را بکوبید یا آسیاب کنید. یک دیگچه آب را روی آتش تیز به جوش بیاورید و آتش را کم کنید. شیر را با باقی شکر و وانیل در دیگچه دیگری روی آتش ملایم به جوش بیاورید، سپس دیگچه شیر را روی دیگچه آب جوش بگذارید.



سوفله آماده، بدون ورقه



بستن ورقه آلومینیوم دور ظرف

تخم مرغ را بشکنید و زرده و سفیده آن را از هم جدا کنید. زرده را بزنید و کم کم در شیر بریزید و تند هم بزنید تا دلمه نشود. همین که مایه کمی غلیظ شد بردارید. ژلاتین را در ۴-۵ قاشق آب داغ حل کنید و بگذارید کمی خنک شود، سپس در مایه شیری بریزید و هم بزنید. مایه را از صافی بگذرانید و در بادیه بریزید. پس از آن که مایه خنک شد، و پیش از آن که ببندد، گرد شکر را روی خامه بریزید و بزنید تا سفت شود، سپس آن را با مایه مخلوط کنید. سفیده تخم مرغ را بزنید، پیش از آهاری شدن روی مایه بریزید و آهسته مخلوط کنید. سرانجام بادام سوخته کوبیده را هم کم کم به مایه اضافه کنید و هم بزنید. مایه را بپشید و مقدار بادام را اندازه کنید. ظرف سوفله را در ورق آلومینیوم (فویل) ببندید، به طوری که لبه فویل ۳ سانتی متر از لبه ظرف

بالا بزنند. مایه را در قالب بریزید و ۳-۴ ساعت در یخچال بگذارید. ظرف باید به اندازه‌ای باشد که مایه تا لبه فویل برسد.

بادام باقی‌مانده را در تابه اندکی بو بدهید و نیم کوب کنید. بیسکویت را روی تخته با نورد خرد کنید و با بادام مخلوط کنید.

فویل را از دور ظرف باز کنید، مخلوط بیسکویت و بادام را به دیواره سوفله بچسبانید و روی سوفله بپاشید.

« این سوفله سرد سر سفره می‌رود؛ بنابراین باید پیش از وقت صرف غذا آن را در یخچال بگذارید تا سرد شود.

سوفله سیب

۴-۶ نفر



۴ تخم مرغ	نیم کیلو
سیب سبز، پوست و هسته گرفته، چرخ کرده	نیم پیما نه
گرد شکر	نیم پیما نه
گرد نان	۱ قاشق
آرد	۱ گردو
کره	

سیب را با کمی آب در دیگچه روی آتش ملایم بپزید تا آب تمام شود. بردارید و بگذارید خنک شود. فر را روی ۲۲۰ درجه سانتی‌گراد داغ کنید. تخم مرغ را بشکنید و سفیده و زرده را از هم جدا کنید.

۲ قاشق از گرد شکر را کنار بگذارید، باقی را در بادیه با زرده مخلوط کنید و بزنید تا سفید و کف مانند شود. سفیده را در ظرف دیگری بزنید تا آهاری شود.

آرد و خمیر سیب، و سفیده و گرد نان را کم کم روی زرده بریزید و آهسته مخلوط کنید. این کار را ادامه بدهید تا همه مواد با هم مخلوط شوند.

قالب سوفله را کره بمالید و مایه را در آن بریزید. ۴۵ دقیقه در فر بگذارید و بردارید. روی سوفله گرد شکر بپاشید و سر سفره ببرید.

سوفله پرتقال

۳-۴ نفر



۳ تخم مرغ	۴ پرتقال درشت
-----------	---------------

۱	لیمو
نیم پیمانه	شکر
۵ قاشق	گرد شکر
۳ گردو	کره
۴ قاشق	آرد

پرتقال و لیمو را آب بگیرید و آب را صاف کنید. کره را در تابه روی آتش ملایم داغ کنید و آرد را در آن تفت بدهید تا اندکی رنگ بگیرد. آب میوه را اضافه کنید و هم بزنید تا مایه (سس) غلیظی به دست آید. شکر را اضافه کنید، هم بزنید و بردارید. بگذارید کمی خنک شود. فر را روی ۲۰۰ درجه سانتی گراد داغ کنید.

تخم مرغ را بشکنید و زرده و سفیده را از هم جدا کنید. زرده ها را یکایک در سس بیندازید و هم بزنید. سفیده را بزنید تا آهاری شود، سپس روی مایه بریزید و با قاشق فلزی آهسته مخلوط کنید. در ظرف چینی یا بلور نسوز بریزید و ۲۰ دقیقه در فر بگذارید. بردارید، روی سوفله گرد شکر بپاشید و داغ سر سفره ببرید.

سوفله شکلات

۵-۶ نفر

۶	سفیده تخم مرغ
۴	زرده تخم مرغ
۱۴۰ گرم	شکلات ساده
۳۰ گرم	گرد شکر
۲۰ گرم	آرد
۲ پیمانه	شیر
۴۰ گرم	کره



شکلات را در شیر رنده کنید و با گرد شکر روی آتش کم هم بزنید تا حل شود. تخم مرغ را بشکنید، سفیده و زرده را جدا کنید، سفیده را بزنید تا آهاری شود. کره را با آرد مخلوط کنید، شیر گرم را کم کم روی آن بریزید و بزنید. فر را روی ۱۵۰ درجه سانتی گراد داغ کنید.

زرده را به سفیده اضافه کنید و آهسته با شیر و آرد مخلوط کنید. این مایه را در قالب چرب کرده بریزید و ته قالب را چند لحظه روی آتش کم بگیرید تا گرم شود، سپس در فر بگذارید. پس از ۱۰ دقیقه فر را روی ۲۰۰ درجه سانتی گراد ببرید و پس از ۲۰ دقیقه دیگر سوفله را از فر

در آورید و فوری، یعنی پیش از آن که پف آن بخوابد، سرسفره ببرید. (می‌گویند مهمانان را می‌توان منتظر سوفله گذاشت، ولی سوفله منتظر مهمانان نمی‌شود.)

سوفله لیمو

۴-۵ نفر



تخم مرغ	۶
قاشق آب لیموی تازه	۳
گرد شکر	۱۰۰ گرم
کره	۲۰ گرم

تخم مرغ را بشکنید و سفیده و زرده را جدا کنید. زرده را در کاسه بزنید، گرد شکر و آب لیمو را اضافه کنید و باز بزنید. فر را روی ۲۰۰ درجه سانتی‌گراد داغ کنید. سفیده را بزنید تا آহারی شود، سپس آهسته با زرده مخلوط کنید. قالب سوفله را با کره چرب کنید، مایه را در آن بریزید و ۱۵ دقیقه در فر بگذارید. سوفله را فوری سرسفره ببرید، چون زود می‌خوابد.

سوفله وانیل

۴-۵ نفر



سفیده تخم مرغ	۵
شیر	یک و نیم پیمانه
آرد	۴۰ گرم
شکر	۶۰ گرم
کره	۶۰ گرم
وانیل	اندکی
نمک	

شکر و وانیل را با اندکی نمک به شیر اضافه کنید، روی آتش ملایم بجوشانید و بردارید. آرد را با کره بمالید. شیر گرم را کم‌کم روی آرد بریزید و بزنید تا مایه شلی به دست آید. بگذارید خنک شود. فر را روی ۱۵۰ درجه سانتی‌گراد داغ کنید. سفیده تخم مرغ را بزنید تا آহারی شود، سپس آهسته با مایه آردی مخلوط کنید. در قالب چرب کرده بریزید و ۱۵ دقیقه در فر بگذارید، سپس فر را روی ۲۰۰ درجه سانتی‌گراد ببرید. پس از ۱۵ دقیقه دیگر بردارید.

سوفله قهوه



۵-۶ نفر

تخم مرغ	۶
قهوه فرانسه پُر رنگ، خنک	۵-۶ قاشق
گرد شکر	۱۵۰ گرم
آرد برنج	۴۰ گرم
شیر	یک و نیم پیمانه
کره	اندکی
نمک	

تخم مرغ را بشکنید و زرده و سفیده را جدا کنید. آرد برنج را با اندکی نمک در شیر بریزید و روی آتش ملایم به جوش بیاورید. گرد شکر را با قهوه در ۴ زرده تخم مرغ بزنید، کم کم به شیر اضافه کنید و بزنید. مایه را روی آتش کم هم بزنید تا غلیظ شود. بردارید و بگذارید خنک شود. فر را روی ۱۵۰ درجه سانتی گراد داغ کنید.

سفیده تخم مرغ را بزنید تا آهاری شود، سپس با ۲ زرده دیگر آهسته با مایه شیری مخلوط کنید و در قالب کره مالیده بریزید. ۱۰ دقیقه در فر بگذارید، سپس فر را روی ۲۰۰ درجه سانتی گراد ببرید. پس از ۱۰ دقیقه دیگر بردارید و فوراً سر سفره ببرید.

◀ به جای قهوه فرانسه می‌توانید ۱ قاشق مرباخوری قهوه فوری در آب داغ حل کنید و پس از خنک شدن به کار ببرید.

سوفله ورمیشل



۵-۶ نفر

سفیده تخم مرغ	۴
زرده تخم مرغ	۲
ورمیشل	۱۲۰ گرم
شیر	چهار و نیم پیمانه
شکر	۱۰۰ گرم
کره	اندکی
وانیل	اندکی

شیر را با شکر و وانیل در دیگچه بریزید و روی آتش ملایم بجوشانید. ورمیشل را در شیر بریزید، آتش را کم کنید و در دیگچه را ببندید تا ورمیشل نرم شود. سپس بردارید و کنار

بگذارید کمی خنک شود. فر را روی ۱۵۰ درجه سانتی گراد داغ کنید. سفیده تخم مرغ را بزنید تا آهاری شود. زرده را با ورمیشل مخلوط کنید و آهسته به سفیده اضافه کنید. قالب سوفله را با کره چرب کنید، مایه را در آن بریزید و ۱ ساعت در فر بگذارید.

سوفله برنج

۵-۶ نفر



۶	سفیده تخم مرغ
۴	زرده تخم مرغ
۱ پیمانه	برنج، شسته، آب رفته
۱ قاشق	پوست لیمو، رنده
۱۵۰ گرم	شکر
دو و نیم پیمانه	شیر
	نمک

شیر را با پوست لیمو و اندکی نمک روی آتش ملایم به جوش بیاورید. برنج را بریزید و بپزید تا نرم شود. در آب کش بریزید و کنار بگذارید. فر را روی ۱۵۰ درجه سانتی گراد داغ کنید. سفیده تخم مرغ را بزنید تا آهاری شود. سپس زرده را با شکر بزنید، با برنج مخلوط کنید و آهسته به سفیده اضافه کنید. این مایه را در قالب سوفله بریزید و ۲۵ دقیقه در فر بگذارید.

سوفله شیرین با پنیر تازه

۵-۴ نفر



۱ پیمانه	پنیر تازه
نیم پیمانه	خامه
۳ قاشق	ماست
۵ قاشق	آرد
۱ قاشق م	آب لیمو
۵ قاشق	شکر
۵	تخم مرغ
۱ گردو	کره، آب کرده
اندکی	هل، ساییده
اندکی	دارچین

نمک

پنیر و خامه و ماست را در دیگچه بریزید و مخلوط کنید. آرد را کم کم اضافه کنید و بزنید. شکر، کره، هل و دارچین را با اندکی نمک اضافه کنید. زرده تخم مرغ را جدا کنید، بزنید، روی مایه بریزید و بزنید تا صاف شود.

دیگچه را روی آتش کم بگذارید و هم بزنید تا غلیظ شود، ولی نجوشد. بگذارید ولرم شود. سفیده تخم مرغ را بزنید تا آهاری شود. آب لیمو را کم کم اضافه کنید، سپس آهسته با مایه مخلوط کنید. فر را روی ۱۸۰ درجه سانتی گراد داغ کنید.

مایه را در ظرف سوفله بریزید و ۳۵-۴۰ دقیقه در فر بگذارید. داغ سر سفره ببرید. ◀ این سوفله را معمولاً با سس سیب (← صفحه ۵۹۸) یا میوه تازه می‌خورند.

پوسته مَرنگ



۴ سفیده تخم مرغ
۲۵۰ گرم گرد شکر
اندکی کره
آرد

▼ مَرنگ نوعی شیرینی پُفکی است که به عنوان دسر خورده می‌شود. این شیرینی از دو قسمت تشکیل می‌شود: پوسته که همیشه یکی است، و کَرِم که متنوع است. پوسته مَرنگ را از روی دستور زیر درست کنید و با کَرِمی که می‌خواهید پر کنید.

سفیده را بزنید تا آهاری شود. گرد شکر را کم کم روی آن بپاشید و مخلوط کنید. فر را روی ۱۱۰ درجه سانتی گراد داغ کنید. قالب‌های مَرنگ را کره بمالید و آرد بپاشید. هر قالب را با مایه سفیده پر کنید و با قاشق مقداری از وسط آن بردارید تا گود شود. قالب‌ها را در سینی بچینید و ۲ ساعت در فر بگذارید تا به رنگ قهوه‌ای درآید. اگر بخواهید پوسته مَرنگ سفید درآید همین که خشک شد بردارید و بگذارید خنک شود.

◀ برای زدن سفیده تخم مرغ نگاه کنید به فصل سوفله، صفحه ۱۱۶۳.

مَرنگ پرتقال

۶ نفر

۶ سفیده تخم مرغ



نیم پیمانه	آب پرتقال
۹۰ گرم	شکر
۹۰ گرم	گرد شکر
۳ پیمانه	خامه
۳۰ گرم	بادام، مقشّر، بوداده، نیم کوب
	مربای به، بدون شهد
	برگ نعنائی تازه
	آرد
	نمک

▼ این مَرنگ یا پفک را به شکل قایق‌های کوچکی درست می‌کنند که توی آن‌ها با کرم پر می‌شود؛ البته به اشکال دیگر هم می‌توان درست کرد.

سفیده تخم مرغ را در بادیه خشک و گرم کرده بریزید و با اندکی نمک بزنید، ولی خیلی آهاری نشود. شکر را اضافه کنید و ۲ دقیقه دیگر بزنید تا مایه مَرنگ صاف و براق شود. گرد شکر و بادام را آهسته با این مایه مخلوط کنید. فر را روی ۱۴۰ درجه سانتی‌گراد داغ کنید. در سینی فر کمی آرد بپاشید. مایه مَرنگ را در قیف کیسه‌ای بریزید و با ماسوره کنگره‌دار ۶ شکل قایق مانند روی سینی درست کنید. سینی را ۲ ساعت در فر بگذارید، تا مَرنگ طلایی شود (اگر مَرنگ را سفید می‌خواهید زودتر بردارید). سپس قایق‌ها را از فر در آورید و روی شبکه سیمی بگذارید تا خنک شود. خامه را بزنید، سپس آب پرتقال را به آن اضافه کنید و باز بزنید. قایق‌ها را از این مایه پر کنید و روی هریک را با یک برش نازک مربا و یک برگ نعنائی آرایش کنید.

پُفک دماوند

۵-۶ نفر

* (۱) پوسته

۲ سفیده تخم مرغ
روغن
گرد شکر

۱ قاشق



* (۲) مایه تویی

۶۰ گرم بادام، مقشّر، نیم کوب

۳ پيمانه بستنی کارامل يا قهوه يا شکلات (← ۱۶۰۶-۱۶۰۷)

۱ پيمانه خامه

۱ پيمانه گرد شکر

مغز پسته، نیم کوب

▼ این مُرنگ (شیرینی پُفکی) را اسکوفیه، یکی از استادان معروف آشپزی فرانسوی، ساخته و آن را مون بلان (کوه سفید، کوهی در فرانسه) نامیده است. ما به مناسبت تغییراتی که در مایهٔ توی این مرنگ داده‌ایم به خود اجازه می‌دهیم که آن را پفک دماوند بنامیم، به ویژه که بعید است این خبر در آن دنیا به گوش مرحوم اسکوفیه برسد.

پوستهٔ پفک را می‌توان یکی دو روز پیش از مصرف ساخت و در یخچال نگه داشت، ولی اجزای ساختمانی شیرینی را باید چند لحظه پیش از بردن سر سفره «سوار» کنیم.

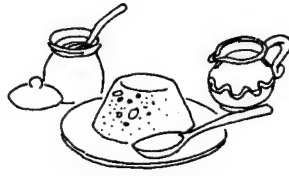
* (۱) پوسته: سینی توی فر را با کاغذ مومی فرش کنید و روی کاغذ با مداد دو دایره به قطر ۱۸ سانتی‌متر بکشید. سپس با قلم مو روی کاغذ کمی روغن بمالید.

سفیدهٔ تخم مرغ را بزنید تا آهاری شود. ۲ قاشق از گرد شکر را اضافه کنید و بزنید. این مایه را در قیف کیسه‌ای بریزید و با ماسورهٔ کنگره‌دار یک حلقه از مایه روی محیط یک دایره بریزید. تمام سطح دایرهٔ دیگر را با مایه به کلفتی ۱ سانتی‌متر بپوشانید تا یک دوری پفک به دست آید. با باقی مایه ۶-۸ گُل کوچک روی کاغذ درست کنید.

فر را روی ۱۴۰ درجهٔ سانتی‌گراد داغ کنید و پفک را یک ساعت در آن به‌یزید — تا خشک و شکلاتی رنگ شود. سپس گل‌ها را از روی کاغذ بردارید، کاغذ را برگردانید و آهسته از روی پفک بکنید. پفک را روی شبکهٔ سیمی بگذارید تا خنک شود.

* (۲) مایهٔ تویی: برای سوار کردن شیرینی، دوری پفک را روی یک بشقاب بگذارید، خامه را بزنید و با قیف کیسه‌ای حلقه‌ای به کلفتی یک سانتی‌متر دور آن بکشید. حلقهٔ پفک را روی خامه بگذارید. مغز بادام را با گرد شکر و بستنی مخلوط کنید، وسط حلقه بگذارید و با پهلوی کارد به شکل قلهٔ دماوند درآورید. کمی خامه زیر گل‌های پفک بمالید و آن‌ها را روی حلقهٔ دور قله بنشانید. باقی‌ماندهٔ خامه را مانند برف روی قله بمالید. دامنهٔ قله را با مغز پسته نیم‌کوب آرایش کنید (یعنی چمن سبز شده است).





فصل صد و هفدهم: پودینگ

پودینگ نوعی شیرینی فرنگی — به ویژه انگلیسی — است که پایه آن خمیر گندم یا ذرت است و در آن انواع مواد غذایی، مانند شیر و تخم مرغ و میوه و حتی گاهی گوشت، به کار می‌رود و در پایان غذا به عنوان دسر خورده می‌شود. ترکیب پودینگ را هر کسی می‌تواند بنا بر سلیقه خود تغییر دهد. آنچه در زیر می‌آید نمونه‌هایی است که در کشورهای گوناگون درست می‌کنند.

پودینگ بلغور (ارمنستان)



بلغور خام	نیم پیمانه
زردۀ تخم مرغ	۲
سفیدۀ تخم مرغ	۳
شیره شکر (← ۱۵۳۷)	۱ پیمانه
شکر	نیم پیمانه
آب پرتقال	نیم پیمانه
پوست پرتقال، رندیده	۳ قاشق
مغز پسته، نیم کوب	یک چهارم پیمانه
نمک	

پوست پرتقال را با ۳ پیمانه آب و اندکی نمک در دیگ لعابی یا فولاد زنگ نزن روی آتش تیز به جوش بیاورید. بلغور را اضافه کنید و ۵-۶ دقیقه روی آتش کم هم بزنید تا مایه صاف و غلیظ شود. آب پرتقال را با شکر اضافه کنید و هم بزنید تا مایه باز به جوش بیاید. بردارید. زردۀ تخم مرغ را بزنید، کم‌کم در مایه بریزید و بزنید. سفیدۀ تخم مرغ را بزنید تا شکل بگیرد، ولی آهاری نشود. آهسته با مایۀ بلغور مخلوط کنید. فررا روی ۱۷۰ درجه سانتی‌گراد داغ کنید.

دردیگ آن قدر آب داغ بریزید که تا نیمه دیواره قالب بپاید. مایه را در قالب بریزید و در دیگ بگذارید. دیگ را ۱ ساعت در فر بگذارید. بردارید و بگذارید کمی خنک شود. قالب را با دقت روی دیس برگردانید. شیره شکر را داغ کنید و روی پودینگ بدهید. مغز پسته را روی آن بپاشید.

پودینگ میوه با سس پرتقال



* (۱) پودینگ

۳	هلو، پوست کنده، دونیم کرده، هسته گرفته
۶۰ گرم	غیسی، هسته گرفته، نخودی
۶۰ گرم	آلبالو خشکه، بی هسته
۶۰ گرم	کشمش بی دانه
نیم پیمانه	آب پرتقال
۲ قاشق	پوست پرتقال، رندیده
۱۲۰ گرم	کره، نرم
۱ پیمانه	شکر
۲	تخم مرغ
۱ پیمانه	آرد
۱ قاشق م	مخمّر نان
دو سوم پیمانه	گرد نان سفید
۴-۵ قاشق م	کارامل عسلی (← ۲۱۳)

* (۲) سس

۲ قاشق	پوست پرتقال، رندیده
نیم پیمانه	آب پرتقال
۳۰ گرم	کره، نرم
۱ قاشق	آرد
دو سوم پیمانه	گرد شکر
۱	تخم مرغ
۱ قاشق	آب لیموی تازه

* (۱) پودینگ: مخمر را با ۱ قاشق چای خوری شکر در ۳-۴ قاشق آب ولرم حل کنید و بگذارید ۵-۶ دقیقه بماند. یک قالب تفلون ۲ لیتری را چرب کنید. باقی شکر را در بادیه با کره

بزینید تا سفید و کف مانند شود، سپس با پوست پرتقال رندیده مخلوط کنید. تخم مرغ را کمی بزینید، کم کم به مایه کره و شکر اضافه کنید و بزینید. آرد و گرد نان را با هم مخلوط کنید، با مخمر روی مایه بریزید و آهسته زیر و رو کنید. آب پرتقال و خشکبار را اضافه کنید و آهسته مخلوط کنید. کارامل را در قالب پودینگ بریزید و بگردانید تا کف آن را بپوشاند. نیمه های هلو را کف قالب بچینید، به طوری که برجستگی آن رو به بالا باشد. مایه پودینگ را با قاشق روی هلو بریزید، روی قالب را با ورق آلومینیوم کره مالیده بپوشانید و دور آن را با نخ ببندید. قالب را در دیگ آب جوشی بگذارید که آب آن تا سه چهارم ارتفاع قالب برسد. دیگ را ۲ ساعت یا بیشتر روی آتش ملایم بجوشانید تا پودینگ ببندد. این پودینگ را در پلوپز برقی هم می توان درست کرد.

* (۲) سس: کره را با گرد شکر بزینید، سپس آرد را اضافه کنید و باز بزینید. تخم مرغ را بشکنید و سفیده و زرده را جدا کنید. زرده و پوست پرتقال را به مایه آردی اضافه کنید و بزینید. آب پرتقال را با ۱ پیمانه آب روی مایه بریزید و بزینید. اگر مایه در این مرحله بُرید نگران نشوید، هنگام پختن صاف می شود.

مایه را در دیگچه روی آتش کم هم بزینید تا غلیظ شود و بوی خامی آرد برود. اگر لازم باشد کمی آب اضافه کنید تا کرم شل شود، به طوری که از قاشق بریزد (آبکی نشود). بردارید و گرم نگه دارید. پیش از بردن سر سفره سفیده تخم مرغ را بزینید تا آহারی شود، سپس با آب لیمو و سس گرم مخلوط کنید و در ظرف جداگانه ای بریزید. پودینگ آماده را روی دیس برگردانید و روی هر برش پودینگ کمی سس بریزید.

پودینگ آناناس با سس سفت

۴-۶ نفر



* (۱) پودینگ

کنسرو آناناس، خرد کرده	۱ قوطی
آب آناناس	یک چهارم پیمانه
مغز نان سفید، ریز ریز	۲ پیمانه
تخم مرغ	۲
عسل	یک سوم پیمانه
آب لیموی تازه	۱ قاشق

* (۲) سس

کره، نرم	نیم پیمانه
گرد شکر	نیم پیمانه

اندىكى وائىل

* (۱) پودىنگ: آناناس را با همه مواد در باديه برىزىد و زىرو روكنىد. فر را روى ۱۷۰ درجه سانتى گراد داغ كنىد.

مايه را در قالب چرب كرده برىزىد و ۴۵ دقيقه در فر بگذارىد. بردارىد و بگذارىد خنك شود.

* (۲) سس: كره را با گرد شكر و وائىل بزنىد تا پوك شود. اين سس را روى پودىنگ بمالىد و در يخچال بگذارىد تا سرد شود؛ سپس در دىس بگذارىد و سر سفره بياورىد.

پودىنگ سىب با سس لىمو (لىتوانى)

۴-۶ نفر



* (۱) پودىنگ

۲ سىب سبز درشت، پوست و هسته گرفته، ورقه ورقه

مغز نان سفىد

شكر

شىر

كره

۲ تخم مرغ

ماست

كشمش بى دانه، خىسانده

اسانس بادام تلخ

جوز بوى، ساييده

دارچىن، ساييده

وائىل

نمك

۶ برش

نيم پىمانه

يك و سه چهارم پىمانه

نيم پىمانه

۲

۵ قاشق

نيم پىمانه

اندىكى

اندىكى

اندىكى

اندىكى

اندىكى

* (۲) سس

۲ قاشق نشاسته

۱ پىمانه شكر

۴ قاشق آب لىموى تازه

۱ گردو كره

* (۱) پودینگ: ۱ قاشق مرباخوری از شکر را کنار بگذارید. کره را با شیر و شکر و نمک در دیگچه روی آتش ملایم داغ کنید تا شکر حل شود. بردارید و کنار بگذارید. یک ظرف نسوز را چرب کنید، مغزنان را خرد کنید و با ورقه‌های سیب و کشمش در آن بچینید. تخم مرغ را با ادویه و اسانس و ماست بزنید و روی نان و سیب بریزید. ۱۰-۱۵ دقیقه بخوابانید. فر را روی ۱۸۰ درجه سانتی‌گراد داغ کنید. شکر کنار گذاشته را روی پودینگ پاشید و ۴۰ دقیقه در طبقه وسط فر بگذارید تا طلایی شود.

* (۲) سس: نشاسته را در یک و نیم پیمانه آب سرد حل کنید، از صافی بگذرانید و روی آتش ملایم به جوش بیاورید. آتش را کم کنید و ۱۵ دقیقه بجوشانید. سپس شکر و کره را اضافه کنید و هم بزنید تا سس غلیظ شود. آب لیمو را اضافه کنید و هم بزنید. بردارید و در ظرف سس بریزید. گرم کنار پودینگ سر سفره بگذارید.

پودینگ سیب و سیب زمینی (لیتوانی)

۴-۶ نفر



سیب سبز، پوست و تخم گرفته، ورقه ورقه	نیم کیلو
سیب زمینی، پخته، پوست گرفته، داغ	نیم کیلو
شیر	سه چهارم پیمانه
خامه	یک چهارم پیمانه
شکر	۴ قاشق
کره	۶۰ گرم
گرد نان سفید	۴ قاشق
جوز بویا، ساییده	اندکی

▼ این دسر را اگر کم شیرینی بگیریم به عنوان یک غذای سبک هم می‌توان خورد. اگر برای دسر بخواهیم، می‌توان شیرینی آن را کمی بیشتر گرفت، یا آن را همراه با یک ظرف کارامل عسلی یا دوشاب سر سفره گذاشت.

نیمی از کره را در تابه روی آتش ملایم داغ کنید و سیب درختی را در آن تفت بدهید تا نرم شود. جوز بویا را با ۳ قاشق شکر روی سیب پاشید، زیر و رو کنید و بردارید. فر را روی ۲۰۰ درجه سانتی‌گراد داغ کنید.

سیب زمینی را بکوبید و با بقیه کره و شیر مخلوط کنید تا خمیر صافی به دست آید. سیب را با خامه روی سیب زمینی بریزید و زیر و رو کنید. مایه را توی ظرف نسوز بریزید. گرد نان را با

۱ قاشق شکر مخلوط کنید و روی مایه بپاشید. ۲۵ دقیقه در فر بگذارید تا روی پودینگ طلایی شود. بردارید و داغ سر سفره ببرید.

پودینگ مارمالاد

۵-۶ نفر



مارمالاد (← ۱۶۹۵)	یک چهارم پیمانه
سس سفت (← ۵۶۰)	۱ پیمانه
تخم مرغ	۲
گرد شکر	یک چهارم پیمانه
گرد نانویی	۱ قاشق م
آرد	۱ پیمانه
کره	نیم پیمانه
نمک	اندکی

کره را با گرد شکر بزنید. تخم مرغ را اضافه کنید و بزنید. آرد را الک کنید و با گرد نانویی و مارمالاد و نمک روی مایه کره و تخم مرغ بریزید و بزنید. مایه را در قالب دردار چرب کرده بریزید و دردیگی که ۲-۳ انگشت آب در آن می جوشد بگذارید. در دیگ را ببندید و ۷۰-۸۰ دقیقه روی آتش کم بجوشانید (آب دیگ خشک نشود). سپس بردارید و روی یک دیس برگردانید. با سس سر سفره بگذارید.

پودینگ عروس

۱۰-۱۲ مثلث



سفیده تخم مرغ	۶
ژلاتین	۳ ورق
خامه	سه چهارم پیمانه
گرد شکر	۱ پیمانه
براده نارگیل	۱۰۰ گرم
وانیل	اندکی
نمک	

ژلاتین را در ۱ پیمانه آب بخیسانید تا نرم شود، سپس در دیگچه بریزید و روی آتش کم هم بزنید تا حل شود. آنگاه بردارید و بگذارید خنک شود.

سفیده تخم مرغ را با اندکی نمک بزنید تا آهاری شود. گرد شکر را کم کم اضافه کنید و بزنید. ژلاتین را کم کم اضافه کنید و بزنید. وانیل را روی خامه بریزید و با چنگال بزنید و آهسته با سفیده تخم مرغ مخلوط کنید.

یک قالب بازشورا چرب کنید و براده نارگیل بپاشید. مایه پودینگ را با دقت در قالب بریزید، روی آن نارگیل بپاشید و ۴ ساعت یا بیشتر در یخچال بگذارید. سپس قالب را باز کنید و پودینگ را به شکل مثلث ببرید.

◀ روی این پودینگ را می توان با توت فرنگی یا شاه توت آرایش کرد.

پودینگ سیب و نارگیل

۶-۷ نفر



۴	سیب سبز، پوست و تخم گرفته، ورقه ورقه
۱ پیمانه	براده نارگیل
۱ پیمانه	مغز نان سفید، ریز ریز
۱۲ دانه	مغز بادام، نمک سود
نیم پیمانه	شکر
۲-۳ گردو	کره
	کرم انگلیسی (← ۱۶۶۶)
	دارچین، ساییده
	نمک

یک لایه ورقه سیب در کف ظرف نسوز در داری بچینید، مغز نان و براده نارگیل روی آن بریزید، شکر بپاشید، اندکی دارچین و نمک بپاشید، و چند فندق کره روی نان بگذارید. این کار را تکرار کنید تا مواد پودینگ تمام شود. مغز بادام را روی پودینگ بچینید و در ظرف را ببندید. فر را روی ۱۸۰ درجه سانتی گراد داغ کنید. قالب را ۳۵ دقیقه در فر بگذارید، سپس در ظرف را بردارید. پس از ۱۰ دقیقه دیگر ظرف را از فر در آورید و با کرم انگلیسی گرم سر سفره بگذارید.

◀ به جای کرم انگلیسی خامه و شکر زده هم می توان روی پودینگ داد.

پودینگ روستایی

۸-۹ نفر



یک و نیم پیمانه	آرد، الک کرده
نیم پیمانه	شیر
۱	تخم مرغ

نیم پیمانه گرد شکر
 ۱ قاشق م گرد نانوايي
 نیم پیمانه کره، نرم
 نمک

کره نرم را با گرد شکر بزنید تا پوک شود. تخم مرغ را اضافه کنید و بزنید. شیر و آرد و گرد نانوايي و نمک را اضافه کنید و بزنید تا مایه شل و صافی به دست آید. فر را روی ۲۰۰ درجه سانتی گراد داغ کنید.

مایه را در ظرف بلورنسوز چرب کرده بریزید و ۲۵ دقیقه در فر بگذارید. بردارید و با یکی از کرم های دسر (← صفحه های ۱۵۸۳ و ۱۵۸۴ و ۱۵۸۸) سر سفره ببرید.

پودینگ بادام (انگلیسی - هندی)

۴-۶ نفر



۶۰ گرم بادام، مقشّر، کوبیده
 ۳-۲ قطره اسانس بادام تلخ
 ۵ قاشق خامه
 ۱ پیمانه شیر
 ۳ قاشق شکر
 ۵ تخم مرغ
 ۱ پیمانه گرد نان سفید
 نیم پیمانه آلبالو خشک بی هسته، خیسانده
 کرم انگلیسی (← ۱۶۶۶)
 کره

بادام مقشّر را با شکر در شیر بریزید و ۲ دقیقه بجوشانید. بردارید و بگذارید ولرم شود. تخم مرغ را بزنید و با خامه به مایه شیر اضافه کنید و هم بزنید. گرد نان و اسانس بادام تلخ را اضافه کنید و ۱۰ دقیقه بزنید.

قالب پودینگ را با کره چرب کنید و آلبالو خشکه را کف آن بچینید. مایه را در قالب بریزید و ۱ ساعت یا بیشتر در دیگ آب جوش روی آتش ملایم بگذارید تا پودینگ ببندد. سپس پودینگ را روی دیس برگردانید، ۲-۳ پیمانه کرم انگلیسی روی آن بریزید. این پودینگ را می توانید گرم یا خنک سر سفره ببرید.

◀ به جای کرم انگلیسی خامه و شکر زده هم می توان روی پودینگ داد.

پودینگ کشمش (انگلیسی - هندی)

۴-۶ نفر



یک و نیم پیمانه	آرد، الک کرده
نیم پیمانه	کشمش بی دانه، خیسانده
۱	تخم مرغ
۱ قاشق م	گرد نانوائی
۳ قاشق	شکر
۴-۵ گردو	کره
	کرم انگلیسی (← ۱۶۶۶)
	نمک

کره را با شکر بزنید تا سفید و کف مانند شود. تخم مرغ را اضافه کنید و بزنید. آرد و اندکی نمک و گرد نانوائی را اضافه کنید و بزنید تا خمیر شلی به دست آید. سپس کشمش را روی خمیر بریزید و با آن مخلوط کنید. (خمیر نباید آن قدر شل باشد که کشمش در آن ته نشین شود.) قالب پودینگ را چرب کنید و مایه را در آن بریزید. قالب را در دیگ آب جوش بگذارید و ۱ ساعت یا بیشتر روی آتش ملایم بجوشانید تا پودینگ ببندد. پودینگ را روی دیس برگردانید، روی آن ۲-۳ پیمانه کرم انگلیسی بریزید و گرم یا خنک سر سفره ببرید.

◀ به جای کرم انگلیسی خامه و شکر زده هم می توان روی پودینگ داد.





فصل صد و هجدهم: کیک، تارت، پای

کلمه «کیک» به احتمال قوی همان «کاک» فارسی است، که به معنای نان شیرینی است و هنوز در پاره‌ای از نقاط ایران به کار می‌رود — مثلاً در کرمانشاه به معنای شیرینی نازک لوله شده و در تبریز به صورت «کوک» به معنای نانی که لایه شیرین دارد. انواع و اقسام کیک بی‌شمار است و روشن است که در این فصل پرداختن به همه آن‌ها میسر نیست؛ ولی به طور کلی کیک را اساساً به دو نوع می‌توان تقسیم کرد: (۱) کیک چربی‌دار، (۲) کیک بی‌چربی.

(۱) کیک چربی‌دار



در کیک چربی‌دار گذشته از تخم مرغ مقداری کره یا جانشین کره، مانند انواع روغن جامد، به کار می‌رود؛ در نتیجه این کیک غذایی است سنگین.

روش متداول ترکیب کردن اجزای کیک چربی‌دار این است که اول کره را بیرون از یخچال می‌گذارند تا نرم شود، سپس آن را می‌زنند تا پوک و کف مانند شود، شکر را به کره اضافه می‌کنند و می‌زنند، سپس زرده‌های تخم مرغ را یک‌ایک اضافه می‌کنند و می‌زنند، مواد عطری، مانند وانیل، را اضافه می‌کنند و می‌زنند، آرد و گرد نانوائی را با اندکی نمک روی این مایه زده الک می‌کنند و می‌زنند، موادی مانند میوه و مغز گردو یا بادام را با مایه مخلوط می‌کنند؛ دست آخر سفیده تخم مرغ را خوب می‌زنند و آهسته با مایه مخلوط می‌کنند. سه شکل اصلی این کیک عبارت‌اند از:

(۱-۱) کیک رسمی



کیک رسمی (standard cake) از آرد و شکر و کره و گرد نانوائی (مخمّر شیمیایی) درست می‌شود و ممکن است به رنگ سفید، زرد، طلایی، یا شکلاتی و به شکل چارگوش، گرد یا چندلا باشد. در این کیک گاهی ادویه یا میوه هم به کار می‌رود.

(۲-۱) کیک نیم کیلویی



کیک نیم کیلویی (pound cake) در واقع پیش از پخته شدن ۲ کیلو وزن دارد، چون که از نیم کیلو آرد، نیم کیلو کره، نیم کیلو شکر، و نیم کیلو (۸ دانه) تخم مرغ ترکیب می‌شود. به عبارت دیگر، اجزای کیک به هر اندازه که باشد با وزن برابر ترکیب می‌شود.

(۳-۱) کیک پُف‌دار



کیک پُف‌دار (chiffon cake) همیشه گرد نانویی دارد و بافت سبکی پیدا می‌کند. در این کیک به جای کره روغن روان به کار می‌رود و آن را بیشتر می‌توان در یخچال نگه داشت. برای ترکیب کردن اجزای کیک پُف‌دار، آرد و سایر اجزای خشک را در بادیه الک می‌کنند، سپس میان آرد را چال می‌کنند و روغن و زرده تخم مرغ و مواد عطری را در آن چال می‌ریزند و به مدت معینی می‌زنند؛ دست آخر سفیده تخم مرغ زده را آهسته با مایه مخلوط می‌کنند.

(۲) کیک بی‌چربی



مقداری از کیفیت کیک بی‌چربی به سفیده تخم مرغ زده بستگی دارد. از این رو در زدن سفیده روش خاصی به کار می‌رود، به این ترتیب که ابتدا سفیده را کمی می‌زنند تا کف کند، سپس اندکی از یک ماده اسیدی، مانند کرم تارتار یا آب لیمو، اضافه می‌کنند تا کف سفیده را سفت کند و زدن را ادامه می‌دهند تا کف آهاری و سفت شود؛ سپس نیمی از شکر را اضافه می‌کنند و می‌زنند تا کف شکل خود را به خوبی نگه دارد. از طرف دیگر، آرد را با باقی‌مانده شکر روی سفیده الک می‌کنند و آهسته با آن مخلوط می‌کنند و همین قدر که آرد در سفیده ناپدید شد دیگر سفیده را به هم نمی‌زنند، چون پف آن می‌خواهد.

از آنجا که وجود چربی جلو بالا آمدن کیک را در هنگام پخت می‌گیرد، قالب کیک بی‌چربی را چرب نمی‌کنند. به این دلیل بهتر است قالب تفلون به کار ببریم، یا کاغذ مومی در قالب بگذاریم. پس از پخت باید قالب را وارونه روی لبه‌هایش به جایی تکیه داد تا کیک هنگام خنک شدن از قالب جدا شود. موقع درآوردن کیک باید اطراف آن را با کاردک پلاستیکی آزاد کرد و کیک را با احتیاط بیرون کشید.

(۱-۲) کیک اسفنجی



کیک اسفنجی (sponge cake) بافت سوراخ‌دار و سبکی دارد و وجه نام‌گذاری آن روشن است.

در کیک اسفنجی زرده تخم مرغ به کار می‌رود. زرده را پس از زدن سفیده جداگانه می‌زنند تا سفید شود و کم کم با سفیده مخلوط می‌کنند؛ دست آخر آرد را روی سفیده الک می‌کنند و آهسته هم می‌زنند تا ناپدید شود.

(۲-۲) خوراک فرشته



خوراک فرشته (angel-food cake) نوعی کیک آمریکایی است. مناسبت نام آن برای نگارنده روشن نیست، چون که این کیک را آمریکایی‌ها درست می‌کنند و هم‌اکنون خودشان می‌خورند. روش ترکیب مواد در خوراک فرشته و کیک اسفنجی یکی است، جز این که در خوراک فرشته زرده تخم مرغ به کار نمی‌رود.

کیک ساده



آرد	۲۵۰ گرم
تخم مرغ	۳
گرد شکر	۱۵۰ گرم
مخمّر خشک	۱ قاشق ۲
شیر	سه چهارم پیمانه
پوست لیمو، رندیده	۱ قاشق
روغن	نیم پیمانه
نمک	

مخمّر را با اندکی گرد شکر در شیر حل کنید و ۵-۶ دقیقه در جای گرم بگذارید تا کف کند (کف کردن نشانه فعال شدن مخمر است).

تخم مرغ را در بادیه با گرد شکر و پوست لیمو و اندکی نمک خوب بزنید، سپس روغن و شیر را به ترتیب اضافه کنید و بزنید.

آرد را در بادیه دیگری الک کنید و میان آن را چال کنید. مایه تخم مرغ را کم کم در چال بریزید و مخلوط کنید تا خمیر صافی به دست آید. فر را روی ۲۰۰ درجه سانتی‌گراد داغ کنید. کاغذ روغنی چرب کرده در قالب بگذارید، مایه کیک را در قالب بریزید و ۲۰ دقیقه در فر بگذارید.

پس از آن که رنگ کیک طلایی شد بردارید و بگذارید خنک شود. در یخچال بگذارید و پس از ۲۴ ساعت بپزید.

کیک رسمی سفید



دو و نیم پیمانه	آرد
۴	سفیده تخم مرغ
دو سوم پیمانه	شیر
یک و نیم پیمانه	گرد شکر
دو سوم پیمانه	کره، نرم
۱ قاشق چ	کرم تارتار (← ۲۱۳)
۱ قاشق	گرد نانواپی
اندکی	وانیل
اندکی	اسانس بادام تلخ
	اندود سفید (← ۱۶۷۲)
	نمک

گرد شکر را کم کم به کره اضافه کنید و بزنید تا سفید و کف مانند شود. وانیل و اسانس بادام را اضافه کنید و بزنید. نیمی از آرد را با گرد نانواپی روی کره الک کنید و با کاردک چوبی بزنید. شیر را بریزید و بزنید، سپس باقی آرد را بریزید و بزنید.

سفیده تخم مرغ را بزنید تا کف کند، سپس اندکی نمک و کرم تارتار را اضافه کنید و بزنید تا شکل بگیرد، ولی خیلی آهاری و سفت نشود. این سفیده را آهسته با مایه اول مخلوط کنید. فر را روی ۱۹۰ درجه سانتی گراد داغ کنید.

در ۱ یا ۲ قالب کاغذ روغنی چرب شده بگذارید و مایه کیک را در آن بریزید. قالب را ۲۵ دقیقه در فر بگذارید. بردارید، کیک را از قالب در آورید، کاغذ را از آن جدا کنید، کیک را روی شبکه سیمی بگذارید تا خنک شود، سپس با مایه سفید اندود کنید.

کیک سه رنگ



مایه کیک سفید (← بالا) را آماده کنید و در ۳ ظرف تقسیم کنید. به مایه ۲ ظرف رنگ گلی و سبز بزنید. مایه ها را در ۳ قالب لایه ای (پهن و کم عمق) بریزید و از روی همان دستور مایه کیک سفید در فر بگذارید و بردارید. مایه اندود سفید (← صفحه ۱۶۷۲) را آماده کنید. لایه گلی کیک را روی تخته بگذارید و ۱ سانتی متر از مایه سفید روی آن اندود کنید. لایه سفید را روی اندود بگذارید و روی آن را هم ۱ سانتی متر اندود کنید. لایه سوم را به همین ترتیب بگذارید و اندود کنید. کیک را با کارد به چند مثلث یا مربع تقسیم کنید.

کیک توت فرنگی



مایهٔ کیک رسمی سفید (← صفحه ۱۶۳۷) را آماده کنید. چند دانه توت فرنگی را له کنید و به شیر بزنید یا با شیر در مخلوط‌کن بگردانید، به طوری که مقدار مخلوط از دوسوم پیمانه بیشتر نشود. کیک را از روی دستور کیک سفید درست کنید. پس از اندود کردن کیک را با چند دانه توت فرنگی آرایش کنید.

کیک یک تخم مرغی



آرد	۱ پیمانه
تخم مرغ	۱
گرد نانوائی	۱ قاشق م
گرد شکر	نیم پیمانه
شیر	یک چهارم پیمانه
کره، نرم	یک چهارم پیمانه
وانیل	اندکی
اندود کیک (← ۱۶۷۲-۱۶۷۴)	
نمک	

کره را با گرد شکر بزنید تا سفید و کف مانند شود. زردهٔ تخم مرغ و وانیل را با فاصله اضافه کنید و بزنید. نیمی از آرد را با گرد نانوائی و اندکی نمک روی کره الک کنید و بزنید. شیر را اضافه کنید و بزنید. باقی آرد را منهای یک قاشق اضافه کنید و بزنید. سفیدهٔ تخم مرغ را بزنید تا شکل بگیرد ولی خیلی آهاری و سفت نشود، سپس آهسته با مایهٔ اول مخلوط کنید. فر را روی ۱۹۰ درجهٔ سانتی‌گراد داغ کنید. در قالب کیک کاغذ روغنی چرب کرده بگذارید و اندکی آرد بپاشید و مایهٔ کیک را در آن بریزید. ۲۵ دقیقه در فر بگذارید و بردارید. کیک را از قالب در آورید و روی شبکهٔ سیمی بگذارید تا خنک شود. روی کیک را با هر مایه‌ای که می‌خواهید اندود کنید.

کیک طلایی



آرد	یک و نیم پیمانه
تخم مرغ	۴

۱ پیمانه	گرد شکر
۱ قاشق م	گرد نانوائی
نیم پیمانه	کره، نرم
اندکی	اسانس لیمو
اندکی	جوز بویا، ساییده
رومال لیمو و پرتقال (← ۱۶۷۶)	
نمک	

کره را با گرد شکر بزنید تا سفید و کف مانند شود. اسانس لیمو و جوز را اضافه کنید و بزنید. نیمی از آرد را با گرد نانوائی و اندکی نمک روی کره الک کنید و بزنید. تخم مرغ را بزنید و اضافه کنید. باز بزنید. باقی آرد را اضافه کنید و بزنید. فر را روی ۱۸۰ درجه سانتی گراد داغ کنید. قالب را چرب کنید و آرد بپاشید، مایه کیک را در آن بریزید و ۵۰ دقیقه در فر بگذارید. بردارید و پس از ۵ دقیقه از قالب در آورید. روی شبکه سیمی بگذارید تا خنک شود. رومال را روی کیک بمالید و بگذارید خشک شود.

کیک شکلاتی با خامه



۱ پیمانه	آرد
۲	تخم مرغ
نیم پیمانه	شیر
۱ پیمانه	گرد شکر
۱ قاشق م	گرد نانوائی
۳۰ گرم	شکلات ساده
۱ قاشق چ	کرم تارتار (← ۲۱۳)
نیم پیمانه	کره، نرم
اندکی	وانیل
کرم سفید (← ۱۶۶۴)	
اندود شکلاتی (← ۱۶۷۲)	

شکلات را روی آتش کم در شیر حل کنید و بگذارید خنک شود. کره را با شکر و وانیل بزنید تا سفید و کف مانند شود. زرده های تخم مرغ را یکایک اضافه کنید و بزنید. نیمی از آرد را با گرد نانوائی روی کره الک کنید و چنگ بزنید تا مخلوط شود. شیر و شکلات

را اضافه کنید و با چنگال يا همزن بزنيد تا صاف شود. سپس باقی آرد را اضافه کنید و بزنيد. سفیده تخم مرغ را با کرم تارتار بزنيد تا شکل بگیرد ولی خیلی آهاری و سفت نشود، سپس آهسته با مایه اول مخلوط کنید. فر را روی ۱۸۰ درجه سانتی گراد داغ کنید. کاغذ روغنی چرب کرده در قالب بگذاريد، مایه کیک را در قالب بریزيد و ۵۰ دقیقه در فر بگذاريد. برداريد و کیک را از قالب در آوريد. روی شبکه سیمی بگذاريد تا خنک شود. روی کیک را اندود شکلاتی بماليد. روی اندود با قیف کيسه دار گل های خامه ای بگذاريد.

خوراک شیطان



آرد	۲ پیمانه
کاکائو	۵ قاشق
شکر	۲ پیمانه
شیر	یک و نیم پیمانه
کره، نرم	نیم پیمانه
سفیده تخم مرغ	۳
زردۀ تخم مرغ	۲
گرد نانوائی	۱ قاشق م
جوش شیرین	۱ قاشق چ
وانیل	اندکی
اندود شکلاتی پر رنگ (← ۱۶۷۲)	
نمک	

▼ این کیک را امریکایی ها خوراک شیطان (devil's food) می نامند، گرچه البته این را هم مثل خوراک فرشته خودشان می خورند. اما علت این نام گذاری روشن است: این کیک سیاه سوخته مانند این است که تازه از درکات دوزخ درآمده باشد.

کاکائو را با زردۀ تخم مرغ و ۱ پیمانه از شیر در دیگچه مخلوط کنید و روی آتش کم هم بزنيد تا صاف و غلیظ شود. برداريد و بگذاريد خنک شود.

سفیده های تخم مرغ را بزنيد تا آهاری شود، سپس کره نرم را با شکر و وانیل بزنيد تا سفید و کف مانند شود و آهسته با سفیده مخلوط کنید. زرده های تخم مرغ را اضافه کنید و بزنيد. مایه شکلاتی را اضافه کنید و بزنيد. نیمی از آرد را با گرد نانوائی و جوش شیرین و اندکی نمک روی مایه الک کنید و چنگ بزنيد تا مخلوط شود. باقی شیر را اضافه کنید و با چنگال يا همزن بزنيد تا

صاف شود. باقی آرد را روی مایه الک کنید و بزنید. فر را روی ۱۸۰ درجه سانتی گراد داغ کنید. کاغذ روغنی چرب کرده در قالب بگذارید، مایه را در قالب بریزید و ۳۰ دقیقه در فر بگذارید. بردارید و کیک را از قالب درآورید. روی شبکه سیمی بگذارید تا خنک شود. اندود شکلاتی را روی کیک بمالید.

کیک میوه



آرد	۲۲۵ گرم
تخم مرغ	۴
مخمّر خشک	۱ قاشق م
گرد شکر	۱۵۰ گرم
گرد نانوايي	۱ قاشق
مغز گردو، نیم کوب	۵۰ گرم
بادام، مقشّر	۱۰۰ گرم
میوه خشک*، خیسانده	۲۰۰ گرم
کره، نرم	۱۵۰ گرم

* کشمش سبز بی دانه، کشمش قرمز بی دانه، غیسی خرد کرده، آلبالو خشک بی هسته.

مخمّر را در ۲-۳ قاشق آب و اندکی گرد شکر حل کنید و ۵-۶ دقیقه در جای گرم بگذارید. کره را در بادیه با گرد شکر بزنید تا سفید و کف مانند شود. تخم مرغ ها را یکایک در بادیه بشکنید و بزنید. آرد و گرد نانوايي را روی مایه تخم مرغ الک کنید و خمیر کنید. میوه خشک و مغز گردو را بریزید و زیر و رو کنید.

خمیر باید کمی شل باشد، ولی نه آن قدر که تکه های میوه در آن ته نشین شود. کاغذ روغنی را از هر دو طرف چرب کنید و در قالب مکعب مستطیل بگذارید. فر را روی ۲۰۰ درجه سانتی گراد داغ کنید.

خمیر را زیر و رو کنید و در قالب بریزید، به طوری که سه چهارم قالب را پُر کند (چون حجم خمیر هنگام پخت زیاد می شود و ممکن است از لبه قالب بیرون بزند). روی کیک را با بادام مقشّر آرایش کنید. قالب را در طبقه وسط فر بگذارید.

پس از ۲۰ دقیقه درجه فر را روی ۱۵۰ درجه سانتی گراد بیاورید و بگذارید کیک ۹۰ دقیقه دیگر در فر بماند — مواظب رنگ کیک باشید، هرگاه طلایی شد بردارید و بگذارید خنک شود. پس از ۲۴ ساعت که کیک خود را گرفت و سفت شد می توانید آن را بپزید.

خوراک فرشته با آلبالو



آرد	۱ پیمانه
گرد شکر	یک و نیم پیمانه
سفیده تخم مرغ	۱۲
آلبالو، هسته گرفته، ساطوری	نیم پیمانه
آب لیمو	۱ قاشق
وانیل	
اندود گلی (← ۱۶۷۳)	
نمک	

سه چهارم پیمانه از گرد شکر را کنار بگذارید. سفیده تخم مرغ را بزنید تا کف کند؛ سپس آب لیمو را با اندکی نمک و وانیل اضافه کنید و بزنید تا شکل بگیرد. باقی گرد شکر را کم کم اضافه کنید و بزنید تا سفیده آهاری و براق شود. آرد را کم کم روی سفیده الک کنید و آهسته مخلوط کنید. فر را روی ۱۷۰ درجه سانتی گراد داغ کنید. آلبالو را اضافه کنید و آهسته هم بزنید. مایه کیک را در قالب تفلون بریزید و ۶۰ دقیقه در فر بگذارید. بردارید و لیه های قالب را وارونه روی دو ظرف دیگر تکیه بدهید تا کیک خنک شود. از قالب در آورید و اندود بمالید. « خوراک فرشته با گردو: از روی دستور خوراک فرشته با آلبالو و با همان مواد درست کنید، جز این که به جای آلبالو نیم پیمانه مغز گردوی نیم کوب را در ۲ قاشق کره سرخ می کنید و دست آخر به مایه کیک می زنید. اندود این کیک را سفید ساده انتخاب کنید و اندکی دارچین روی آن بپاشید.

کیک نیم کیلویی ساده



آرد	۵ پیمانه
تخم مرغ	۸
گرد شکر	دو و یک چهارم پیمانه
کره، نرم	۲ پیمانه
وانیل	اندکی
نمک	

کره را با گرد شکر و وانیل بزنید تا سفید و کف مانند شود. تخم مرغ ها را یکایک اضافه کنید و بزنید. آرد و نمک را کم کم روی کره و تخم مرغ الک کنید و همین قدر بزنید که آرد با اجزای

دیگر مخلوط شود (زیاد نزنید تا کش نیاید). فر را روی ۱۴۰ درجه سانتی‌گراد داغ کنید. یک قالب بزرگ مستطیل، یا دو قالب کوچک، را چرب کنید و آرد بپاشید. مایه کیک را در قالب بریزید و ۱۵۰ دقیقه در فر بگذارید تا روی کیک طلایی شود. بردارید، پس از ۵ دقیقه کیک را از قالب در آورید و روی شبکه سیمی بگذارید تا خنک شود.

کیک ربع کیلویی



یک و نیم پیمانه	آرد
۵	تخم مرغ
یک و نیم پیمانه	گرد شکر
۱ قاشق م	کرم تارتار (← ۲۱۳)
یک و نیم قاشق	آب لیموی تازه
۱ پیمانه	کره، نرم
۱ قاشق چ	جوش شیرین
اندکی	وانیل
	نمک

آرد و جوش شیرین و سه چهارم پیمانه از گرد شکر را در بادیه الک کنید. کره را اضافه کنید و با انگشت بمالید. آب لیمو و وانیل و سپس زرده‌های تخم مرغ را یکایک اضافه کنید و با انگشت بمالید تا صاف شود.

سفیده تخم مرغ را با اندکی نمک بزنید تا شکل بگیرد ولی خیلی آهاری و سفت نشود. باقی گرد شکر را کم کم اضافه کنید و بزنید. کرم تارتار را اضافه کنید و هم بزنید. سفیده را آهسته با مایه اول مخلوط کنید. فر را روی ۱۷۰ درجه سانتی‌گراد داغ کنید.

یک قالب مستطیل را چرب کنید و آرد بپاشید. مایه کیک را در قالب بریزید و ۶۰ دقیقه در فر بگذارید، سپس فر را خاموش کنید و پس از ۱۵ دقیقه دیگر قالب را بردارید. دور کیک را با کاردک فلزی آزاد کنید و کیک را روی شبکه سیمی برگردانید. بگذارید خنک شود.

« کیک بادام و گردو: از روی دستور کیک ربع کیلویی و با همان مواد درست کنید، جز این که ۱ پیمانه بادام مقشّر و گردوی نیم کوب به مایه اضافه می‌کنید.

« به این کیک می‌توان اندکی اسانس بادام تلخ زد.

« کیک زنجبیلی: از روی دستور کیک ربع کیلویی و با همان مواد درست کنید، جز این که وانیل و آب لیمو را حذف می‌کنید و یک قاشق زنجبیل ساییده و یک قاشق چای خوری جوز بویای ساییده را با آرد الک می‌کنید.

کیک لیمویی



دو و یک سوم پیمانه	آرد، الک کرده
یک و یک چهارم پیمانه	کره، نرم
یک و سه چهارم پیمانه	شکر
۶	تخم مرغ
۳ قاشق	آب لیموی تازه
۲ قاشق	پوست لیموی درشت، رنده
	گرد شکر
	نمک

فر را روی ۱۸۰ درجه سانتی گراد داغ کنید. کره را در بادیه بزنید تا صاف شود. شکر را کم اضافه کنید و بزنید تا کره کف مانند شود. تخم مرغ ها را یکایک اضافه کنید و بزنید. آب لیمو و پوست لیمو را با اندکی نمک اضافه کنید. آرد را کم کم روی مایه بریزید و با کاردک چوبی مخلوط کنید تا خمیر صاف و شلی به دست آید.

خمیر را در قالب چرب کرده بریزید و ۴۰-۵۰ دقیقه در فر بگذارید. بردارید و بگذارید خنک شود. سپس کیک را از قالب در آورید. و روی آن گرد شکر بپاشید.

کیک کدو حلوایی (سرخ پوستان جنوبی)



۱ کیک متوسط

۱ پیمانه	کدو حلوایی پخته
۱ پیمانه	آرد
۱	تخم مرغ، زده
۱ پیمانه	گرد شکر
۱ قاشق چ	گرد نانوايي
نیم پیمانه	مغز گردو، نیم کوب
نیم پیمانه	شیر
۵ قاشق	روغن
۱ قاشق	دارچین
اندکی	وانیل
اندکی	نمک

کدو حلوائی را لِه کنید. فر را روی ۱۸۰ درجه سانتی گراد داغ کنید. تخم مرغ و شیر و وانیل و روغن را در بادیه بریزید و هم بزنید. کدو حلوائی را اضافه کنید و زیر و رو کنید. آرد و گرد نانوائی و گرد شکر و دارچین و نمک را با هم در بادیه الک کنید و خمیر کنید. مغز گردو را روی خمیر بریزید و چند دور زیر و رو کنید. خمیر باید قدری شل باشد؛ اگر سفت در آمد کمی شیر اضافه کنید.

خمیر را در قالب چرب کرده بریزید و ۴۵-۵۰ دقیقه در فر بگذارید. بردارید و بگذارید خنک شود، سپس کیک را از قالب در آورید و ببرید.
 یک برش از این کیک را معمولاً با یک قلمبه بستنی ساده در بشقاب می گذارند.

کیک پف دار



دو و یک چهارم پیمانه	آرد
۵	زردۀ تخم مرغ
۸	سفیدۀ تخم مرغ
یک و نیم پیمانه	گرد شکر
۳ قاشق م	گرد نانوائی
نیم پیمانه	شیر
۱ قاشق	آب لیمو
نیم پیمانه	روغن
اندکی	اسانس بادام تلخ
رومال لیمو و پرتقال (← ۱۶۷۶)	
نمک	

آرد و گرد نانوائی و اندکی نمک را با هم در بادیه الک کنید. وسط آرد را چال کنید و روغن و زردۀ تخم مرغ و شیر و اسانس بادام را با یک چهارم پیمانه آب در چال بریزید. بزنید تا مایۀ صافی به دست آید.

سفیدۀ تخم مرغ را بزنید تا کف کند. آب لیمو را اضافه کنید و بزنید تا آهاری شود. گرد شکر را کم کم اضافه کنید و بزنید. مایۀ اول را کم کم روی سفیدۀ بریزید و آهسته مخلوط کنید. فر را روی ۱۷۰ درجه سانتی گراد داغ کنید.

مایۀ کیک را در قالب تفلون بریزید و ۵۵ دقیقه در فر بگذارید، سپس فر را روی ۱۸۰ درجه سانتی گراد بیاورید. پس از ۱۵ دقیقه دیگر قالب را در آورید و لبه های آن را وارونه روی دو ظرف دیگر تکیه بدهید تا خنک شود. سپس کیک را از قالب در آورید و رومال را روی آن بمالید.

کیک اسفنجی



یک و یک سوم پیمانه	آرد
یک و یک سوم پیمانه	گرد شکر
۱۲	سفیده تخم مرغ
۸	زردۀ تخم مرغ
۳ قاشق	پوست پرتقال، رنده
۱ قاشق	آب لیمو
اندکی	اسانس پرتقال
	نمک

سفیده تخم مرغ را بزنید تا کف کند. آب لیمو را با اسانس پرتقال و اندکی نمک اضافه کنید و بزنید تا آهاری شود. گرد شکر را کم کم اضافه کنید و بزنید تا سفید و براق شود. آرد را روی سفیده الک کنید و آهسته با آن مخلوط کنید.

زردۀ تخم مرغ را با پوست پرتقال بزنید تا سفید شود، سپس کم کم با مایۀ اول مخلوط کنید. فر را روی ۱۷۰ درجه سانتی گراد داغ کنید. مایۀ کیک را در قالب تفلون بریزید و ۸۰ دقیقه در فر بگذارید. لبۀ قالب را وارونه روی دو ظرف دیگر تکیه بدهید و بگذارید خنک شود.

کیک بادامی



نیم کیلو	خمیر ژنواز (← ۱۵۴۴)
نیم کیلو	کره (← ۱۶۶۴)
۲ پیمانه	کارامل عسلی کم رنگ (← ۲۱۳)
۵۰ گرم	بادام، مقشّر
	کره

کیک را با خمیر ژنواز (یا خمیر نرم) از روی دستور صفحه ۱۵۴۴ درست کنید. کیک را با پرش عرضی به سه لایه تقسیم کنید و لایه ها را جدا بگذارید. بادام مقشّر را دو لپه کنید و در اندکی کره روی آتش ملایم تفت بدهید تا طلایی شود.

لایۀ اول کیک را روی کاغذ روغنی در سینی فر بگذارید. با قاشق روی آن یک لایۀ نازک کارامل عسلی بریزید، سپس به کلفتی ۱ سانتی متر بیشتر کره بمالید. لایۀ دوم کیک را روی

کرم بگذارید و به همان ترتیب کارامل و کرم بمالید. لایه سوم را بگذارید و باقی مانده کارامل را روی کیک و دور و بر آن بریزید. بادام مقشّر را به دیواره کیک و روی آن بچسبانید. کیک را چند دقیقه در فر داغ با در نیم باز بگذارید تا کارامل روی آن خشک شود، سپس بردارید و پس از خنک شدن ۲۴ ساعت در یخچال بگذارید.

کیک عسل و ادویه (اوکراین)

۱۰-۱۲ نفر



دو و نیم پیمانه	آرد
۴	تخم مرغ
۱ پیمانه	شکر
۱ پیمانه	عسل
نیم پیمانه	ماست
نیم پیمانه	پنیر تازه بی نمک
۱ پیمانه	مغز گردو، نیم کوب
۲۰۰ گرم	خرمای سفت، هسته گرفته، ساطوری
نیم پیمانه	کشمش بی دانه، خیسانده
۱ قاشق	پوست نارنگی، رندیده
نیم پیمانه	کره، نرم
۲ قاشق	کارامل سیاه (← ۲۱۳)
۱ قاشق م	دارچین، ساییده
۱ قاشق چ	جوز بویا، ساییده
۱ قاشق چ	هل، ساییده
۱ قاشق م	جوش شیرین
	نمک

۱ قاشق از عسل را کنار بگذارید. باقی عسل را با کارامل و دارچین و جوز و هل دردیگچه بریزید و روی آتش کم با کاردک چوبی هم بزنید تا به جوش بیاید. جوش شیرین را اضافه کنید، هم بزنید و بردارید. بگذارید خنک شود.

کره را با شکر در بادیه بزنید تا سفید و کف مانند شود. زرده تخم مرغ را بزنید، کم کم به کره اضافه کنید و بزنید، سپس روی مایه اول بریزید و مخلوط کنید. در بادیه دیگری ماست و پنیر و پوست نارنگی را مخلوط کنید.

نیم پیمانه از آرد را کنار بگذارید، کمی از آرد و اندکی نمک را روی مایه کره و تخم مرغ

الک کنید، سپس کمی از مایهٔ ماست و پنیر را بریزید و مخلوط کنید. به همین ترتیب ادامه دهید تا آرد و مایهٔ ماست و پنیر تمام شود. فر را روی ۱۵۰ درجهٔ سانتی‌گراد داغ کنید. آرد کنار گذاشته را روی خرما و کشمش و مغز گردو بریزید و زیر و رو کنید، سپس با مایهٔ کیک مخلوط کنید. سفیدهٔ تخم مرغ را بزنید تا شکل بگیرد، ولی خیلی آهاری و سفت نشود؛ سپس آهسته با مایهٔ کیک مخلوط کنید.

کاغذ روغنی چرب کرده در قالب کیک پهن کنید و مایه را در آن بریزید. قالب را ۹۰ دقیقه در فر بگذارید. بردارید و روی شبکهٔ سیمی بگذارید تا خنک شود. قالب را روی شبکهٔ سیمی برگردانید، کیک را در آورید و کاغذ روغنی را از روی کیک بردارید. ۱ قاشق عسل را با اندکی آب رقیق کنید و با قلم مو روی کیک بمالید. پس از خنک شدن کیک آن را در کیسهٔ نایلکس پیچید و ۲ شبانه روز در یخچال نگه دارید، سپس بردارید و بپزید.

کیک پنیر تازه



در سال‌های اخیر پنیر تازهٔ بی‌نمک، که فرانسوی‌ها آن را «پنیر سفید» می‌نامند، در آشپزی فرانسوی نقش مهمی پیدا کرده است و به ویژه در کیک دسر بسیار به کار می‌رود. چند نمونه از کیک‌هایی که با پنیر تازه درست می‌شود در زیر می‌آید. این کیک‌ها را باید در قالب بازشو (قالبی که دیوارهٔ آن باز و از کف جدا می‌شود) درست کنیم؛ پس از آماده شدن کیک، دیوارهٔ قالب را برمی‌داریم و کیک را با کف قالب در دیس می‌گذاریم.

کیک پنیر و بادام

۱۰-۱۲ نفر



نیم کیلو	خمیر شیرین (← ۱۵۴۳)
نیم کیلو	پنیر تازهٔ سفت، رندیده
۳۰ گرم	بادام، مقشّر، کوبیده
۱۰۰ گرم	بادام، مقشّر، نیم کوب
۶۰ گرم	آرد
۶	تخم مرغ
۱	زردۀ تخم مرغ
۲۳۰ گرم	گرد شکر
۲ پیمانه	خامه
۲۰ گرم	کره، نرم

۴ قاشق مربای توت فرنگی
اندکی اسانس بادام تلخ

۴۰۰ گرم از خمیر را روی تخته پهن کنید و در قالب گرد ۳۰ سانتی متری بگذارید. چند جای آن را با چنگال سوراخ کنید. (۲ قاشق از گرد شکر را کنار بگذارید.)
مایه توی کیک را به این ترتیب آماده کنید: زرده ۶ تخم مرغ را بزنید و پنیر، خامه، کره، بادام مقشّر کوبیده، اسانس بادام و ۱۰۰ گرم از گرد شکر را اضافه کنید و بزنید تا مایه صافی به دست آید. بادام نیم کوب و آرد را با این مایه مخلوط کنید. فر را روی ۱۷۰ درجه سانتی گراد داغ کنید. سفیده ۶ تخم مرغ را بزنید تا شکل بگیرد. باقی گرد شکر را اضافه کنید و ۱ دقیقه دیگر بزنید. سفیده را آهسته با مایه اول مخلوط کنید. مایه را در قالب بریزید و روی آن را با کاردک صاف کنید. باقی مانده خمیر را به شکل چند نوار به پهنای ۱ سانتی متر ببرید. این نوارها را به شکل شبکه روی کیک بخوابانید. آن یک زرده تخم مرغ را با اندکی آب بزنید و با قلم مو روی شبکه خمیری بمالید. قالب را ۱۰ دقیقه در فر بگذارید، سپس فر را خاموش کنید و در آن را باز بگذارید؛ کیک ۱ ساعت دیگر در فر بماند تا خنک شود، سپس با قالب ۳ ساعت در یخچال بگذارید تا سرد شود. سپس از قالب در آورید و در دیس بگذارید. ۲ قاشق گرد شکر را روی کیک بپاشید و شبکه خمیری را با مربای توت فرنگی پُر کنید.

کیک پنیر و فندق

۱۰-۱۲ نفر



* (۱) پوسته کیک

بیسکویت ساده	۱۸۰ گرم
مغز فندق، نیم کوب	۵۰ گرم
کره، نرم	۱۳۰ گرم
گرد شکر	۱۰۰ گرم

* (۲) مایه تویی

پنیر سفید، رنده شده	نیم کیلو
۵ ورق ژلاتین	
تخم مرغ	۴
خامه	۲ پیمانه
گرد شکر	۲۳۰ گرم
مغز گردو، نیم کوب	۱۰۰ گرم

۱۰۰ گرم مغز فندق، نیم کوب
وانیل

* (۳) آرایش

۵۰ گرم	مغز فندق، نیم کوب
۱۰۰ گرم	مغز فندق، درسته
۱۰۰ گرم	شکلات ساده، رندیده
۳ پیمانه	کریم سفید (← ۱۶۶۴)

▼ این کیک پختنی نیست؛ ترکیبی است از چند ماده آماده که در یخچال به صورت کیک در می آید.

* (۱) پوسته کیک: بیسکویت را با مغز فندق نیم کوب آسیاب کنید تا آرد شود. ۱۰۰ گرم از کره را در دیگچه روی آتش کم آب کنید و گرد شکر و مخلوط آرد بیسکویت و مغز فندق را به آن اضافه کنید. هم بزنید و بردارید.
یک قالب گرد ۳۰ سانتی متری را با کره چرب کنید، خمیر را با دست به کف و دیواره آن بمالید و در یخچال بگذارید.

* (۲) مایه تویی: ژلاتین را در نیم پیمانه آب سرد در دیگچه بخیسانید، سپس روی آتش کم هم بزنید تا حل شود. بردارید و بگذارید ولرم شود. زرده و سفیده تخم مرغ را جدا کنید. زرده تخم مرغ را بزنید، ژلاتین را با پنیر و خامه و گرد شکر و اندکی وانیل اضافه کنید و بزنید تا مایه صافی به دست آید. مغز گردو و فندق نیم کوب را اضافه کنید. سفیده تخم مرغ را بزنید تا شکل بگیرد. سپس سفیده را آهسته با مایه اول مخلوط کنید.
قالب را از یخچال بیرون آورید، مایه را در آن بریزید و روی آن را با کاردک صاف کنید. به یخچال برگردانید و بگذارید ۴ ساعت بماند.

* (۳) آرایش: در این فاصله تدارک آرایش کیک را ببینید. مغز فندق درسته را ۲۰ دقیقه در یخ بند بگذارید. یک ورق کاغذ روغنی چرب کرده را روی میز فرش کنید. شکلات را در تابه کوچکی بریزید و روی دیگ آب جوش روی آتش کم بگذارید تا ذوب شود. بردارید، فندق را در شکلات بریزید و هم بزنید. مغز فندق درسته را سه تا سه تا، به صورت مثلث، روی کاغذ روغنی به هم بچسبانید و بگذارید تا رویه شکلاتی فندق سفت شود.
کیک را از قالب در آورید و روی دیس بگذارید و روی آن را با کریم سفید اندود کنید. کریم سفید را در قیف کیسه ای یا سرنگ قنادی بریزید و با ماسوره کنگره دار لبه کرم را کنگره بدهید. فندق

نیم کوب را روی لبه کیک بریزید و فندق شکلاتی را وسط کیک بچینید.

« کیک ماست و فندق: از روی دستور کیک پنیر و فندق (← صفحه ۱۶۴۹) درست کنید، جز این که به جای پنیر ماست چکیده سفت به کار می‌برید.

« کیک بادام: از روی دستور کیک پنیر و فندق (← صفحه ۱۶۴۹) درست کنید، جز این که به جای مغز فندق مغز بادام به کار می‌برید.

کیک پنیر و زنجبیل

۱۰-۱۲ نفر



* (۱) پوسته کیک

۲۳۰ گرم	بیسکویت ساده
۱ قاشق م	زنجبیل، ساییده
۱۲۰ گرم	کره
۱۰۰ گرم	گرد شکر

* (۲) مایه تویی

۲۳۰ گرم	گرد شکر
۵ ورق	ژلاتین
۴	تخم مرغ
نیم کیلو	پنیر تازه، رنده شده
۲ پیمانه	خامه
۱ قاشق م	زنجبیل، ساییده
۱ قاشق چ	دارچین، ساییده

* (۳) آرایش کیک

۳ پیمانه	کره سفید (← ۱۶۶۴)
۱ دانه	جوز بویا

* (۱) پوسته کیک: بیسکویت را با زنجبیل آسیاب کنید تا آرد شود. ۱۰۰ گرم از کره را در دیگچه روی آتش کم آب کنید، گرد شکر و آرد بیسکویت را اضافه کنید. هم بزنید و بردارید. یک قالب ۳۰ سانتی متری را با باقی مانده کره چرب کنید و مایه را با دست به کف و دیواره آن بمالید. در یخچال بگذارید تا سرد شود.

* (۲) مایهٔ تویی: ژلاتین را در یک کاسه آب سرد بخیسانید، سپس با ۴ قاشق آب در دیگچه روی آتش کم حل کنید. بردارید و بگذارید ولرم شود. زردهٔ تخم مرغ را بزنید و با پنیر و ژلاتین و خامه و ۱۰۰ گرم گرد شکر و زنجبیل و دارچین مخلوط کنید. بزنید تا مایهٔ صافی به دست آید. سفیدهٔ تخم مرغ را بزنید تا شکل بگیرد، باقی ماندهٔ گرد شکر را اضافه کنید و ۱ دقیقه دیگر بزنید، سپس آهسته بیا مایهٔ اول مخلوط کنید.

قالب را از یخچال بیرون آورید، مایهٔ کیک را در آن بریزید و روی آن را با کاردک صاف کنید. به یخچال برگردانید و بگذارید ۴ ساعت بماند.

* (۳) آرایش کیک: قالب را باز کنید و کیک را در دیس بگذارید. کرم سفید را در قیف کیسه ای بریزید و با ماسورهٔ کنگره دار روی کیک را اندود کنید. جوبویا را روی کیک رنده کنید.

شیرینی دانمارکی



* (۱) مایهٔ تویی

گرد شکر	۳۰ گرم
کره، نرم	۳۰ گرم
دارچین، ساییده	۱ قاشق م
پوست پرتقال، رنده شده	۱ قاشق
کشمش بی دانه، خیسانده	نیم پیمانه

* (۲) پوسته

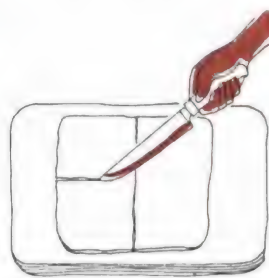
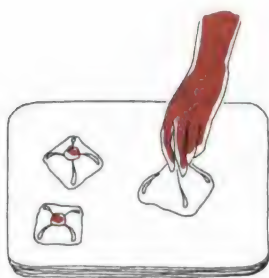
آرد سفید	۳ پیمانه
مخمّر خشک	۱ قاشق چ
گرد شکر	۱ قاشق
کره	۱۸۰ گرم
تخم مرغ	۲
نمک	

* (۱) مایهٔ تویی: گرد شکر و دارچین را روی کره بریزید و با قاشق چوبی بزنید تا پوک شود. پوست پرتقال رنده شده و کشمش را با آن مخلوط کنید.

* (۲) پوسته: مخمر را با ۱ قاشق چای خوری گرد شکر در ۵ قاشق آب ولرم حل کنید و ۵-۶

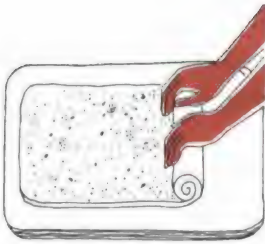
دقیقه در جای گرم بگذارید. هرگاه مخمر کف کرد برای زدن به خمیر آماده است. آرد را با اندکی نمک در بادیه الک کنید، ۳۰ گرم از کره را با کارد خرد کنید و روی آرد بیندازید، با سرانگشت‌ها آرد را با کره مخلوط کنید. باقی گرد شکر را اضافه کنید و هم بزنید. زرده و سفیده تخم مرغ را جدا کنید. وسط آرد را چال کنید، ۲ سفیده تخم مرغ را با ۱ زرده بزنید و با محلول مخمر در چال بریزید. چنگ بزنید تا خمیر از دیواره بادیه جدا شود. کمی آرد روی تخته بپاشید، خمیر را روی تخته بیندازید و ورز بدهید تا صاف شود، سپس ۱۰ دقیقه بخوابانید. بقیه کره را با قاشق چوبی بزنید تا پوک شود.

خمیر را روی تخته با نورد به شکل چارگوش به ابعاد ۲۵ سانتی‌متر پهن کنید، سپس با ۲ خط موازی به ۳ بخش تقسیم کنید. کره را روی بخش وسط پهن کنید، به طوری که بالا و پایین خمیر ۱ سانتی‌متر آزاد باشد. اکنون ۲ بخش آزاد خمیر را روی کره برگردانید و لبه‌های باز را با فشار نورد به هم بچسبانید. خمیر را ۱۰ دقیقه در یخچال بخوابانید، سپس در جهت طول آن را با نورد باز کنید تا به صورت نواری به درازی حدود ۶۰ سانتی‌متر یا بیشتر درآید. لواش را باز ۳ لا کنید و ۱۰ دقیقه در یخچال بخوابانید. این کار را ۲ بار دیگر تکرار کنید. دست آخر خمیر را ۱۰ دقیقه دیگر در یخچال بخوابانید. اکنون می‌توانید خمیر را به یکی از اشکال مرسوم شیرینی دانمارکی پهن کنید. بقیه: خمیر را ۲ نیم کنید. هر نیمه را به شکل لواش چارگوش به ابعاد ۲۵ سانتی‌متر پهن کنید و به ۴ چارگوش کوچک تقسیم کنید. وسط هر چارگوش کوچک ۱ قاشق از مایه تویی بگذارید. گوشه هر چارگوش را مانند بقیه به وسط برگردانید، با فشار انگشت به هم بچسبانید و روی هر بقیه یک پولک خمیر بگذارید.



خمیر را به ۲ چارگوش تقسیم کنید / روی هر چارگوش ۱ قاشق مایه بریزید / گوشه‌ها را برگردانید و به هم بچسبانید

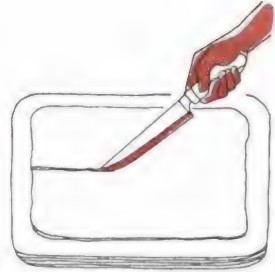
دست پیچ (رولت): خمیر را ۲ نیم کنید. هر نیمه را به شکل مستطیلی به ابعاد ۲۰ × ۳۰ سانتی‌متر پهن کنید. نیمی از مایه تویی را روی مستطیل پهن کنید. خمیر را از عرض آن مانند قالیچه لوله کنید و لوله را با کارد تیز به فاصله‌های ۲ سانتی‌متر حلقه حلقه کنید و حلقه‌ها را در سینی فر بگذارید؛ یا این که هر حلقه را تا نیمه لوله شکاف بدهید و سپس دو سر لوله را در سینی چرب کرده به هم بچسبانید، به طوری که طرف بریده بیرون دایره باشد و شکاف برش‌ها باز شود.



هر مستطیل را مانند قالیچه
لوله کنید



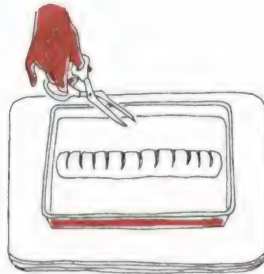
مایهٔ تویی را روی هر مستطیل
پهن کنید



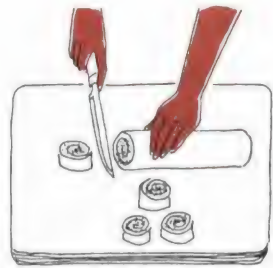
لواش را به شکل ۲ مستطیل
ببرید



دو سر لوله را در سینی حلقه کنید
و به هم بچسبانید

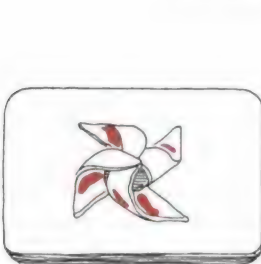


لولهٔ خمیر را تا نیمه شکاف
بدهید

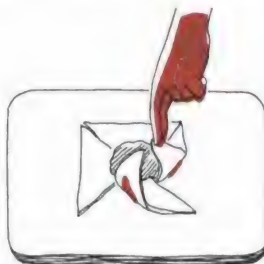


خمیر لوله شده را با کارد
حلقه حلقه کنید

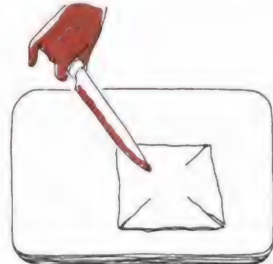
فرفره: خمیر را مانند خمیر بقیچه پهن و تقسیم کنید. گوشه‌های خمیر را چاک بدهید به طوری که به مرکز آن نرسد. یک قاشق از مایه را در وسط چارگوش بگذارید. یک بال از هر گوشه را به شکل فرفره روی مایه برگردانید و با فشار انگشت به هم بچسبانید.



سپس فرفره را تکمیل کنید



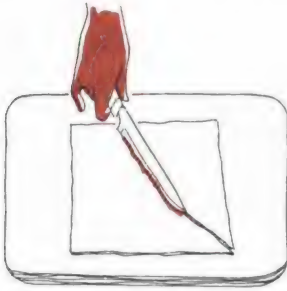
مایه بگذارید و یک بال چاک را
برگردانید



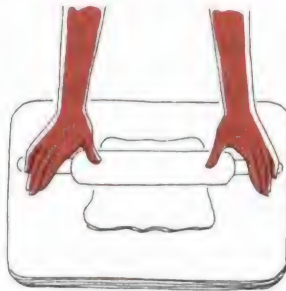
گوشه‌های خمیر را چاک بدهید

هلال (کروآسان): خمیر را با نورد لواش کنید و چارگوش را با یک خط قطری به ۲ سه گوش

تقسیم کنید، نزدیک قاعده هر سه گوش یک قاشق از مایه تویی بریزید و قاعده را به طرف رأس لوله کنید، سپس دو سر لوله را خم کنید تا به شکل هلال درآید.



لوانش را با برش قطری به دو سه گوش تقسیم کنید



خمیر را به شکل لوانش چارگوش پهن کنید



سپس لوله ها را به شکل هلال درآورید



هر سه گوش را از طرف قاعده لوله کنید

پختن شیرینی: فر را روی ۲۲۰ درجه سانتیگراد داغ کنید. پیش از گذاشتن شیرینی در فر گاز روی آن را ورقه نایلکس بکشید و ۲۰ دقیقه در جای گرم بخواهانید، زرده باقی مانده را با کمی آب بزنید و با قلم مو روی شیرینی بمالید و شیرینی را ۱۰ دقیقه یا بیشتر در فر بگذارید تا روی آن طلایی شود. بردارید و روی شبکه سیمی بگذارید تا خنک شود.

« پس از خنک شدن شیرینی می توانید روی آن کمی رومال سفید (← صفحه ۱۶۷۵) بریزید و آرایش کنید.

« به جای مایه تویی می توانید خمیر مغز بادام کوبیده و شکر، مغز گردوی کوبیده و شکر و دارچین، مربای سیب، مربای به، مربای غیسی یا یکی از انواع مارمالاد به کار ببرید.

تارت و پای کرم و میوه



یک پوسته تارت یا پای از خمیر نان ترد یا خشک (← صفحه ۱۵۳۹) درست کنید و از کرمی که می خواهید (← صفحه ۱۶۶۴-۱۶۷۲) گرم در آن بریزید. روی تارت را با یک یا چند رنگ میوه تازه — مانند حلقه پرتقال، نارنگی، کیوی، یا توت فرنگی — آرایش کنید و روی میوه یا مربا را اندود بلوری (← صفحه ۱۶۷۴) بدهید. در یخچال بگذارید تا کرم ولعاب ببندد.

« تارت موبّا: یک پوسته تارت از خمیر تُرد (← صفحه ۱۵۴۲) درست کنید و آن را از مربا یا مارمالادی که می خواهید (← صفحه ۱۶۸۴-۱۷۰۲) پُر کنید. روی مربا را با قشری از اندود

بلوری (← صفحه ۱۶۷۴) بپوشانید و در یخچال بگذارید تا ببندد.

«تارت خوشاب: یک پوسته تارت از خمیر ترد (← صفحه ۱۵۴۲) درست کنید و آن را با چند رنگ خوشاب (کمپوت) میوه، بدون آب، پُر کنید. اندود بلوری (← صفحه ۱۶۷۴) بریزید تا روی میوه را بپوشاند. تارت را در یخچال بگذارید تا ببندد.

تارت بستنی



یک پوسته تارت از خمیر ترد (← صفحه ۱۵۴۲) درست کنید و آن را با هر نوع بستنی که می‌خواهید (← صفحه‌های ۱۶۰۴-۱۶۱۲) پُر کنید. روی بستنی را می‌توان لایه‌ای از کرم سفید (← صفحه ۱۶۶۴) کشید یا بدون کرم با مغز پسته نیم‌کوب، خلال بادام، بادام سوخته، رومال شکلاتی (← صفحه ۱۶۷۵)، یا کارامل عسلی — به شکل خط‌های نازک — آرایش کرد. به خامه، یا به خود بستنی، می‌توان با قیف کیسه‌ای و ماسوره یا سرنگ قنادی شکل داد. برای آرایش می‌توان توت فرنگی، شاه‌توت، تمشک، گیلاس و آلبالو، یا مربای این میوه‌ها را هم به کار برد.

«این تارت را پس از آرایش فوراً سر سفره ببرید.

تارت لیمو



۶ نفر

خمیر ترد (← ۱۵۴۲)	۲۵۰ گرم
پوست لیمو، رندیده	۲ قاشق
لیمو، تخم گرفته، حلقه حلقه	۳
بادام، مقشّر، کوبیده	نیم پیمانه
تخم مرغ	۱
آرد	۱ قاشق
گرد شکر	یک و نیم پیمانه
کره، نرم	۶۰ گرم

حلقه‌های لیمو را در تابه بگذارید و کمی آب بریزید تا روی لیمو را بپوشاند. در تابه را ببندید و ۳۰-۴۰ دقیقه روی آتش بسیار کم بگذارید. سپس بردارید و بگذارید خنک شود. فر را روی ۲۰۰ درجه سانتی‌گراد داغ کنید.

خمیر را روی تخته آرد پاشیده با نورد به شکل لواش گردی کمی بزرگ‌تر از قالب تارت پهن کنید. لواش را روی قالب بیندازید، نورد را روی لبه قالب بغلتانید و حاشیه اضافی خمیر را بردارید. با چنگال چند جای لواش را سوراخ کنید. مقداری سنگ‌ریزه شسته روی لواش بریزید.

(← صفحه ۱۵۳۹). پوسته را ۵-۶ دقیقه در فر بگذارید، سپس بردارید و کنار بگذارید. درجه فر را روی ۱۹۰ درجه سانتی گراد بیاورید.

آرد را با مغز بادام کوبیده مخلوط کنید. ۱ پیمانه از گرد شکر را روی کره بریزید و بزنید تا پوک شود. تخم مرغ را در ظرفی بشکنید، کمی بزنید و با پوست لیموی رنده شده مخلوط کنید، سپس کم کم به مایه کره و شکر اضافه کنید و هم بزنید.

مخلوط آرد و مغز بادام را هم اضافه کنید و هم بزنید. تمام این مایه را در پوسته تارت بریزید. قالب را ۲۵-۳۰ دقیقه در وسط فر بگذارید، همین که لبه پوسته طلایی شد بردارید و بگذارید خنک شود.

آب روی لیمو را دردیگچه خالی کنید. باقی گرد شکر را روی آن بریزید و روی آتش ملایم بجوشانید تا غلیظ شود. ورقه های لیمو را دایره وار روی تارت بچینید. دیگچه را بردارید و مایه توی آن را با قاشق روی حلقه های لیمو بدهید. تارت را در یخچال بگذارید تا سرد شود.

تارت زرد آلو

۶-۸ نفر

۴۰۰ گرم خمیر چندلا (← ۱۵۴۱)

۱ قاشق گرد نشاسته

۷۰۰ گرم زرد آلو، هسته گرفته

۲ زرده تخم مرغ

۱۰۰ گرم گرد شکر

۱۰۰ گرم خامه

۱ قاشق آرد

۱ قاشق شیر



یک قاشق از گرد شکر را کنار بگذارید و باقی را روی زرد آلو بپاشید. خمیر پهن کرده را در قالب ۲۵ سانتی متری بگذارید و با چنگال چند جای آن را سوراخ کنید و یک مشت ریگ شسته روی آن بریزید. آرد را با یک قاشق گرد شکر مخلوط کنید و روی خمیر بپاشید. فر را روی ۲۲۰ درجه سانتی گراد داغ کنید.

زرده تخم مرغ را بزنید. کمی از آن را با شیر مخلوط کنید و روی لبه خمیر بمالید. قالب را ۱۵ دقیقه در فر بگذارید، بردارید و ریگ ها را در آورید.

خامه و زرده تخم مرغ و گرد نشاسته را بزنید. این مایه را روی زرد آلو بریزید و زیر و رو کنید، سپس روی پوسته آماده تارت بریزید. تارت را ۲۰ دقیقه در فر بگذارید. همین که پوسته طلایی شد بردارید. گرم یا خنک سرفه ببرید.

تارت توت فرنگی



۸-۶ نفر

خمیر شیرین (← ۱۵۴۳)	نیم کیلو
توت فرنگی، کلاهِک گرفته	نیم کیلو
اندود بلوری (← ۱۶۷۴)	۱ پیمانه
گرد شکر	۵-۶ قاشق
شکر	۴-۵ قاشق

شکر را در اندود بلوری بریزید و روی آتش ملایم هم بزنید تا حل شود. بردارید و بگذارید خنک شود، سپس در یخچال بگذارید تا نیم بند شود.

پوسته تارت را با خمیر شیرین از روی دستور صفحه ۱۵۳۹ آماده کنید. توت فرنگی را در آن بچینید و گرد شکر را روی آن بپاشید. لعاب نیم بند را روی آن بدهید و در یخچال بگذارید تا ببندد.

تارت خشکبار (روسیه)



۸-۱۰ نفر

خمیر ترد (← ۱۵۴۲)	نیم کیلو
کشمش بی دانه	نیم پیمانه
غیسی	۲۰ برگه
بادام، مقشّر	۱ پیمانه
مغز گردو	۱ پیمانه
تخم مرغ	۳
کره، نرم	۳ گردو
عسل	سه چهارم پیمانه
پوست پرتقال، رندیده	۱ قاشق
دارچین، ساییده	۱ قاشق چ
شکر	اندکی
وانیل	اندکی

پوسته تارت را با خمیر ترد از روی دستور صفحه ۱۵۳۹ آماده کنید، ولی در فر نگذارید. غیسی و کشمش را آب بکشید، با ۲-۳ قاشق عسل و ۵-۶ قاشق آب دردیگچه بریزید و روی آتش کم بجوشانید تا آب کار برود و خشکبار نرم شود. فر را روی ۱۸۰ درجه سانتی گراد داغ کنید. تخم مرغ را با کره در بادیه بزنید، سپس باقی مانده عسل را با اندکی آب و وانیل اضافه کنید

و بزنیید. غیسی و کشمش را با مغز بادام و گردو و پوست پرتقال در پوسته بچینید و مایه تخم مرغ و عسل را روی آن بدهید، سپس شکر بپاشید.

تارت را ۴۵ دقیقه در طبقه وسط فر بگذارید تا پوسته آن طلایی شود. بردارید، دارچین بپاشید و بگذارید خنک شود.

پای میوه



یک پوسته پای از خمیر چندلا (← صفحه ۱۵۴۱) را نیم پز کنید، سپس از فر درآورید و با قالب بگذارید خنک شود. خمیر اضافی لبه پوسته را پیش از پخت به شکل چند نوار باریک ببرید و زیر یک پارچه دونم کنار بگذارید تا خشک نشود. فر را روی ۲۰۰ درجه سانتی گراد داغ کنید.

چند هلوی زرد یا هلوی رسمی رسیده را پوست و هسته بگیرید، قاچ کنید و در پوسته پای بچینید. بار (شیره شکر) (← صفحه ۱۵۳۷) بریزید تا روی هلورا بپوشاند. باریکه های خمیر را شبکه مانند روی پای بگذارید و روی شبکه با قلم مو کمی بار رقیق بمالید. پای را ۲۰ دقیقه در طبقه وسط فر بگذارید. بردارید و بگذارید خنک شود.

« این پای را با میوه های دیگر — مانند سیب، گلابی، توت فرنگی، شاه توت، یا مخلوطی از این ها — هم می توان درست کرد.

« به بار می توان اندکی وانیل زد.

« روی سیب و گلابی می توان اندکی دارچین یا جوز بویای ساییده پاشید.

پای مربا



این پای را از روی دستور پای میوه (← بالا) درست کنید، جز این که پوسته را با مربایی که می خواهید پُر می کنید. نگارنده مربای سیب و به را توصیه می کند.

« می توانید روی مربا را با همان خمیر لواش بپوشانید. روی این لایه را با چنگال از چند جا سوراخ کنید و با شیره شکر رقیق یا مخلوط سفیده تخم مرغ و اندکی آب لعاب بدهید تا پس از پخت رویه پای براق شود.

پای سیب زمینی تودار (اوکراین)

۱۵-۱۶ گلوله

* (۱) پوسته

نیم کیلو سیب زمینی، پخته، پوست گرفته



۱ زردۀ تخم مرغ
 ۱ پیمانه آرد
 ۶ قاشق شکر
 نیم پیمانه کره، نرم
 نمک

* (۲) مایۀ تویی

۸-۷ گوجهٔ برغانی، هسته گرفته، خرد کرده
 ۱ قاشق م پوست لیمو، رندیده
 ۱ قاشق آب لیموی تازه
 ۵ قاشق گرد نان، بوداده
 نیم پیمانه مغز گردو
 ۸ قاشق گرد شکر
 خامه و ماست
 دارچین

* (۱) پوسته: سیب زمینی خنک شده را در بادیه بکوبید، آرد و شکر و زردۀ تخم مرغ و کره را با اندکی نمک اضافه کنید و چنگ بزنید. روی تخته اندکی آرد بپاشید و خمیر را روی آن ورز بدهید. اگر لازم باشد اندکی آرد اضافه کنید تا خمیر صافی به دست آید. این خمیر را با نورد به شکل مستطیل و به نازکی ۳ تیغۀ کارد پهن کنید، سپس به شکل چارگوش های ۴ سانتی متری ببرید و کنار بگذارید.

* (۲) مایۀ تویی: گوجه را در کمی آب روی آتش ملایم بگذارید تا نرم شود و آب آن به ۲-۳ قاشق برسد؛ سپس پوست لیمو و آب لیمو و مغز گردو و ۴ قاشق گرد شکر روی گوجه بریزید و زیر و رو کنید.

روی یک چارگوش یک قاشق از مایۀ تویی بریزید، یک چارگوش دیگر را روی آن بگذارید و میان دو کف دست گلوله کنید. همهٔ خمیر را به این صورت گلوله کنید و کنار بگذارید. یک دیگ آب با ۳-۴ قاشق نمک روی آتش تیز به جوش بیاورید. آتش را تیز کنید و گلوله ها را در آب بیندازید و بجوشانید تا روی آب شناور شوند، سپس با قاشق سوراخ دار بردارید و در آب کش بگذارید.

گلوله ها را در گرد نان بغلتانید، در دیس بچینید و باقی گرد شکر را با کمی دارچین روی آن ها بپاشید. با ظرف خامه و ماست مخلوط سرفره بگذارید.

پای عسل



۴-۶ نفر

تخم مرغ	۱
دو و نیم پیمانه	آرد
۵ قاشق	گرد نان سفید
۱ قاشق م	پوست لیمو، رندیده
۱ قاشق	آب لیمو
۵ قاشق	عسل
۱۵۰ گرم	کره
۱ قاشق چ	نمک

تخم مرغ را بشکنید و زرده و سفیده آن را جدا کنید. ۲ پیمانه بیشترک از آرد را با نمک در بادیه الک کنید. کره را به اندازه فندق خرد کنید، روی آرد بیندازید و با انگشت مخلوط کنید تا آرد به صورت گرد نان درشت درآید. زرده تخم مرغ را روی آرد بیندازید و با چنگال مخلوط کنید. سپس با قاشق آب اضافه کنید و با دست بمالید تا خمیر صافی به دست آید.

روی تخته کمی آرد بپاشید، خمیر را روی آن بیندازید و ورز بدهید. ۳۰ دقیقه بخوابانید، سپس با نورد پهن کنید تا لواش گردی به نازکی یک تیغه کارد به دست آید.

لواش را روی قالب پای لبه کوتاه پهن کنید و نورد را روی لبه آن بغلتانید تا حاشیه اضافی آن جدا شود. حاشیه را به صورت نوارهایی به پهنای انگشت ببرید و کنار بگذارید. فر را روی ۲۰۰ درجه سانتی گراد داغ کنید.

عسل و گرد نان و آب لیمو و پوست لیمو را با هم مخلوط کنید و روی لواش بمالید. اگر مخلوط سفت درآمد اندکی آب اضافه کنید. سپس نوارهای خمیر را به صورت شبکه چهارخانه روی پای بگذارید.

سفیده تخم مرغ را با اندکی آب بزنید و با قلم مو روی نوارهای پای بمالید. پای را ۲۵-۳۰ دقیقه در فر بگذارید. داغ یا خنک سرفره بگذارید.

پای سیب و پنیر



۶-۸ نفر

۱ کیلو	سیب سبز، پوست و هسته گرفته، ورقه ورقه
۱۰۰ گرم	پنیر سفت، رندیده
۲-۱ قاشق	گرد شکر
۱	تخم مرغ

۱۰۰ گرم کره، سرد

۲ پیمانه آرد

شیر

نمک

آرد را با اندکی نمک در بادیه الک کنید. کره را با کارد خرد کنید، روی آرد بیندازید و با دست بمالید تا مخلوط شود. پنیر رنده را روی آرد بریزید و با قاشق چوبی هم بزنید. کمی آب سرد اضافه کنید و مایه را با دست بمالید تا خمیر سفتی به دست آید. فر را روی ۲۲۰ درجه سانتی‌گراد داغ کنید. خمیر را دو نیم کنید. یک نیمه را روی تخته آرد پاشیده به شکل لواشی به پهنای ۲۰ سانتی‌متر پهن کنید. لواش را روی قالب پای بیندازید.

ورقه‌های سیب سبز را در چند لایه روی لواش بچینید. گرد شکر را روی سیب بپاشید. نیمه دوم خمیر را به همان ترتیب پهن کنید. لواش دوم را روی اولی بیندازید. لبه لواش‌ها را تر کنید و با انگشت دور تا دور دو لبه را به هم بچسبانید. کناره اضافی لواش را با کارد ببرید و با بریده‌ها روی پای را آرایش کنید. وسط پای را در چند جا سوراخ کنید.

تخم مرغ را در کاسه بشکنید و با ۱-۲ قاشق شیر بزنید، سپس با قلم مو روی پای بمالید. پای را ۳۵-۴۰ دقیقه در طبقه وسط فر بگذارید و همین که رویه آن طلایی شد بردارید. بگذارید خنک شود، سپس در یخچال بگذارید تا سرد شود.

پای انجیر



۲۰۰ گرم خمیر ترد (← ۱۵۴۲)

۲۵۰ گرم انجیر، دم گرفته

۱ قاشق چ ادویه*، ساییده

۲ قاشق کشمش بی‌دانه، خیس‌انده

۱ قاشق عسل

آرد

* جوز بویا، هل و اندکی میخک.

انجیر را در تابه کوچکی بچینید و یک پیمانه آب روی آن بریزید، در تابه را ببندید و روی آتش ملایم ۱۰-۱۲ دقیقه بجوشانید؛ سپس انجیر را از آب در آورید و کنار بگذارید. یک قاشق بیشتر آرد را با کمی از آب انجیر (که خنک شده باشد) مخلوط کنید تا مایه روانی به دست آید، سپس در باقی آب انجیر بریزید و روی آتش ملایم هم بزنید تا مایه غلیظ شود.

مایه را ۲-۳ دقیقه بجوشانید، سپس ادویه و عسل و کشمش را با آن مخلوط کنید و از روی آتش بردارید. فر را روی ۲۰۰ درجه سانتی گراد داغ کنید.

خمیر را روی تخته آرد پاشیده با نورد به نازکی یک تیغه کارد پهن کنید. و در قالب پای بگذارید. انجیر را روی خمیر بچینید. مایه را روی آن بریزید (کشمش باید به طور یک نواخت پخش شود). قالب را ۳۰-۳۵ دقیقه در طبقه وسط فر بگذارید. بردارید و داغ یا خنک سر سفره ببرید. « پای انجیر خشک: انجیر خشک را یک شبانه روز در آب بخیسانید و سپس مانند انجیر تازه به کار ببرید. وزن انجیر خشک باید حدود نیم وزن انجیر تازه باشد.

کرپ و مربا (استونی)

۶ کرپ

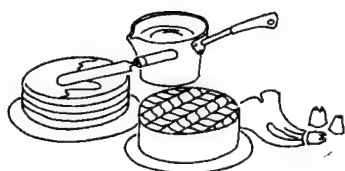


۱ پیمانه	آرد
۲ قاشق	گرد شکر
۲	تخم مرغ
۱ پیمانه	شیر
۱ گردو	کره
اندکی	وانیل
اندکی	نمک
مربا	

▼ کرپ استونیایی به بزرگی بشقاب و کمی پوک و پف دار است و معمولاً نوعی مربا (تمشک، توت فرنگی، آلبالو، زغال اخته) لای آن می ریزند.

آرد را با گرد شکر و اندکی نمک در بادیه الک کنید و وسط آن را چال کنید. زرده تخم مرغ را توی چال بیندازید و سفیده را در یخچال بگذارید. شیر را با اندکی وانیل به آرد اضافه کنید و بزنید تا خمیر صاف و شلی به دست آید، به طوری که از قاشق بریزد. اگر به اندازه کافی شل نبود کمی شیر یا آب اضافه کنید. در بادیه را بپوشانید و مایه را یک شب بخوابانید. پیش از سرخ کردن کرپ سفیده تخم مرغ را ۱ ساعت بیرون یخچال بگذارید، سپس بزنید تا آهاری شود. سپس آهسته با مایه کرپ مخلوط کنید.

اندکی کره در تابه روی آتش ملایم داغ کنید و در تمام تابه بگردانید. تابه را پیش از آن که دود کند از روی آتش بردارید، نیم پیمانه از مایه کرپ در آن بریزید و تابه را بگردانید تا مایه در آن پهن شود. تابه را روی آتش کم بگذارید، پس از ۲-۳ دقیقه کرپ را برگردانید و روی دیگر آن را سرخ کنید، سپس در بشقاب گرم کرده بلغزانید. بشقاب کرپ را با ظرف مربا سر سفره ببرید.



فصل صد و نوزدهم: کرم، اندود، رومال

بسیاری از کیک‌ها با این قصد درست می‌شوند که پس از آن که از فر درآمدن موادی لای آن‌ها گذاشته شود یا رویه آن‌ها به صورت‌های گوناگون آرایش شود. در این فصل منظور از کرم ماده‌ای کیک است و منظور از اندود و رومال موادی است که رویه کیک را با آن‌ها آرایش می‌کنند. البته آنچه در زیر می‌آید فقط چند نمونه است.

کرم سفید (خامه و شکر)



▼ این همان مایه‌ای است که لای نان خامه‌ای می‌گذارند. فرانسوی‌ها آن را «کرم فوئته» (خامه زده) یا «کرم شان تی پی» (شان تی پی نام شهری است) می‌نامند.

روی هر پیمانه خامه ۲۵ گرم گرد شکر بریزید و بزنید تا سبک و کف مانند شود. در یخچال بگذارید تا سرد شود. خامه هنگام زدن باید سرد باشد. خامه را همین قدر باید زد که پوک و کف مانند شود. اگر زیاد بزنید مبدل به کره خواهد شد.

کرم کره



شیر	یک و نیم پیمانه
کره	نیم کیلو
شکر	۴۵۰ گرم
تخم مرغ	۴
وانیل	

کره را بیرون یخچال بگذارید تا نرم شود. شیر را در دیگ بر دیگ (بن ماری) بجوشانید. شکر

را در شیر بریزید و هم بزنید تا حل شود. تخم مرغ را بزنید و کم کم در شیر بریزید و بزنید. بگذارید روی آتش ملایم چند جوش بزند، اندکی وانیل اضافه کنید، سپس بردارید و بگذارید خنک شود. کره را با مایه شیر مخلوط کنید و بزنید تا حالت سبکی پیدا کند. در یخچال بگذارید تا سرد شود.

◀ کرم کره و بادام سوخته: از روی دستور کرم کره (← صفحه ۱۶۶۴) درست کنید، جز این که ۱۰۰ گرم بادام سوخته ساییده به شیر اضافه می کنید.

◀ کرم کره و پسته: از روی دستور کرم کره (← صفحه ۱۶۶۴) درست کنید، جز این که ۱۰۰ گرم مغز پسته سبز کوبیده به شیر اضافه می کنید.

◀ به این کرم می توانید اندکی رنگ سبز گیاهی هم بزنید.

◀ کرم کره و شکلات: از روی دستور کرم کره (← صفحه ۱۶۶۴) درست کنید، جز این که ۲۰۰ گرم شکلات ذوب کرده به شیر اضافه می کنید.

◀ کرم کره و موکا: نیم پیمانه قهوه پُررنگ و یک قاشق کارامل سیاه به کرم کره و شکلات (← بالا) اضافه کنید.

کرم قنادی



۲	زردۀ تخم مرغ
۱	سفیدۀ تخم مرغ
۵ قاشق	آرد
۳ پیمانه	شیر
دو سوم پیمانه	گرد شکر
۱ قاشق	آب لیموی تازه
اندکی	وانیل

▼ این را فرانسوی ها کرم پاتی سی پر (crème patissière) می نامند، که همان کرم قنادی است. این کرم را می توان به جای خامه و شکر لای نان خامه ای و کیک و انواع دیگر نان شیرینی گذاشت.

زردۀ و سفیدۀ تخم مرغ را در کاسه بپندازید. گرد شکر را روی تخم مرغ بریزید و بزنید تا سفید شود. آرد را اضافه کنید و بزنید، سپس شیر را با آب لیمو و وانیل کم کم اضافه کنید و بزنید تا صاف شود.

این مایه را در دیگ بر دیگ (بن ماری) روی آتش کم بگذارید و هم بزنید تا جوش بیاید.

۴-۵ دقیقه بجوشانید، سپس بردارید و بگذارید خنک شود. گاهی هم بزنید که رویه نبندد. در یخچال بگذارید.

◀ کرم قنادی با شکلات: از روی دستور کرم قنادی (← صفحه ۱۶۶۵) درست کنید، جزاین که وقتی شیر به جوش آمد ۱۵۰ گرم شکلات ساده رنדיده و ذوب کرده به آن اضافه می‌کنید.

◀ کرم قنادی با قهوه: از روی دستور کرم قنادی (← صفحه ۱۶۶۵) درست کنید، جزاین که کمی قهوه پررنگ به شیر اضافه می‌کنید.

کرم انگلیسی



۶ زرده تخم مرغ
۱۰۰ گرم شکر
۶ پیمانه شیر

▼ این کرم، که فرانسوی‌ها آن را کرم آنگلیز (crème anglaise، کرم انگلیسی) و خود انگلیسی‌ها آن را کاستارد (custard) می‌نامند، نوعی کرم قنادی بی‌آرد است. انگلیسی‌ها آن را روی همه پودینگ‌های خود می‌ریزند و فرانسوی‌ها آن را در بسیاری از شیرینی‌های خود به کار می‌برند.

شیر را با شکر در دیگ بر دیگ روی آتش ملایم بگذارید و گاهی هم بزنید تا به جوش بیاید. بردارید. زرده تخم مرغ را بزنید، کم‌کم به شیر اضافه کنید و هم بزنید. دیگ بر دیگ را روی آتش ملایم بگذارید و کرم را با قاشق چوبی بگردانید تا غلیظ شود، ولی به جوش نیاید. کرم انگلیسی را داغ یا خنک روی شیرینی می‌ریزند.

◀ این کرم را با تخم مرغ کامل هم می‌توان درست کرد، به این ترتیب که سفیده و زرده را با هم می‌زنید و در شیر می‌ریزید. توجه کنید که آتش زیر شیر کمتر باشد.

کرم شکلاتی فوری



۲۰۰ گرم شکلات شیرین
۵۰ گرم کره
۲ پیمانه شیر

شیر را بجوشانید تا کمی غلیظ شود. شکلات را در دیگ بر دیگ ذوب کنید، با کره به شیر اضافه کنید و هم بزنید. بردارید و بگذارید خنک شود، سپس در یخچال بگذارید تا سرد شود.

« اگر این کرم را به اندازه کافی غلیظ بگیرید می توانید آن را به جای رومال شکلاتی به کار برید. برای غلیظ کردن شیر می توانید کمی شیر خشک به شیر تازه اضافه کنید.

کرم موز



۱ پیمانه کرم انگلیسی (← ۱۶۶۶)

۳ موز، پوست کنده

موز را با چنگال خمیر کنید، از صافی سیمی بگذرانید و با کرم انگلیسی مخلوط کنید؛ یا این که موز و کرم را با هم در مخلوط کن بگردانید، سپس در یخچال بگذارید تا سرد شود.

کرم لیمو یا پرتقال



۲ پیمانه کرم انگلیسی (← ۱۶۶۶)

۱ قاشق پوست لیمو یا پرتقال، رنده

پوست لیمو را با کرم چند ثانیه در مخلوط کن بگردانید، سپس در یخچال بگذارید تا سرد شود.

کرم آناناس



۲ پیمانه کرم انگلیسی (← ۱۶۶۶)

۱ حلقه آناناس، ساطوری

آناناس را با کرم چند ثانیه در مخلوط کن بگردانید، سپس در یخچال بگذارید تا سرد شود.

کرم پف دار



۴ سفیده تخم مرغ

۹۰ گرم گرد شکر

۲ پیمانه شیر

اندکی وانیل

سفیده تخم مرغ را بزنید تا آهاری شود. گرد شکر و وانیل را در شیر بریزید و هم بزنید تا حل شود. شیر و سفیده را در دیگ بردیگ روی آتش کم بگذارید و هم بزنید تا غلیظ شود. بردارید و بگذارید خنک شود، سپس در یخچال بگذارید تا سرد شود.

کرم ایتالیایی



- ۱ پیمانه کرم کره (← ۱۶۶۴)
۱ پیمانه کرم قنادی (← ۱۶۶۵)

این دو کرم را با هم مخلوط کنید.

کرم توت فرنگی



- ۲ پیمانه کرم سفید (← ۱۶۶۴)
۱۵۰ گرم توت فرنگی
۵۰ گرم گرد شکر
وانیل

توت فرنگی را کلاhek بگیرد و آب بکشید و با گرد شکر و اندکی وانیل ۱۰-۱۵ ثانیه در مخلوط کن بگردانید. این مایه را با کرم سفید مخلوط کنید و در یخچال بگذارید تا سرد شود.
◀ گاهی ۳-۴ پوسته مُرنک (← صفحه ۱۶۲۲) خرد کرده با این کرم مخلوط می کنند.
◀ این کرم را با تمشک یا شاه توت هم می توان درست کرد.

کرم باواریا



۵ پیمانه

- ۶ زرده تخم مرغ
۶ ورق ژلاتین
۱۲۵ گرم گرد شکر
۳۰۰ گرم شیر
۳۰۰ خامه
۱۰۰۰ وانیل

▼ ژلاتین یکی از عناصر اصلی این کرم است و در به کار بردن آن باید به چند نکته توجه کنیم. ورقه ژلاتین را باید ۳۰ دقیقه در آب سرد بخیسانیم تا حل شود، سپس به کرم اضافه کنیم. کرم آماده شده را باید از صافی بگذرانیم و تکه‌های حل نشده ژلاتین را بگیریم. ژلاتین خیسانده را می‌توان روی آتش حل کرد، ولی هنگام اضافه کردن به کرم محلول ژلاتین باید خنک باشد. قالب کرم را باید ۳-۴ ساعت در یخچال بگذاریم تا ببندد، سپس روی ظرف دسر برگردانیم.

زرده تخم مرغ را با گرد شکر بزنید تا سفید و کف مانند شود. شیر را با وانیل در دیگ بر دیگ روی آتش ملایم به جوش بیاورید، سپس بردارید و بگذارید کمی خنک شود. زرده را کم کم به شیر اضافه کنید و بزنید، سپس مایه را در دیگ بر دیگ بریزید، روی آتش کم هم بزنید تا غلیظ شود. ژلاتین خیسانده و حل شده را به مایه داغ اضافه کنید و بزنید. بگذارید خنک شود، سپس خامه را بزنید، به مایه اضافه کنید و هم بزنید. کرم را در قالب چرب شده بریزید و در یخچال بگذارید تا ببندد.

◀ به شیر این کرم می‌توانید کمی قهوه پررنگ یا شکلات ذوب شده یا چند دانه توت فرنگی یا تمشک له شده و از صافی گذرانده اضافه کنید.

کرم فرانژیپانی



۲ سفیده تخم مرغ

۳ زرده تخم مرغ

۱۰۰ گرم بادام، مقشّر، کوبیده

۱۰۰ گرم گرد شکر

۱ پیمانه آرد

یک و نیم پیمانه شیر

۳۰ گرم کره

اندکی اسانس بادام تلخ

▼ فرانژیپانی (Frangipani) گویا نام یکی از اشراف ایتالیاست که در قرن شانزدهم صنعت عطرسازی را رواج داده است؛ وجه تسمیه این کرم هم ظاهراً به سبب عطر بادام تلخ آن است.

کره و گرد شکر را با هم بزنید تا خمیر سبکی به دست آید. سفیده را با زرده تخم مرغ و اسانس بادام بزنید، با آرد به مایه کره و شکر اضافه کنید و بزنید. شیر را در دیگچه به جوش بیاورید و بردارید. مایه را کم کم به شیر اضافه کنید و در دیگ بر دیگ (بن ماری) هم بزنید تا کرم غلیظ شود.

مغز بادام کوبیده را اضافه کنید، بردارید و بگذارید خنک شود، سپس در یخچال بگذارید تا ببندد.
 « به این کرم پس از خنک شدن می‌توان کمی کرم قنادی (← صفحه ۱۶۶۵) اضافه کرد تا لطیف‌تر شود.

کرم شاه بلوط



شاه بلوط را ۱۰-۱۲ دقیقه در آب بجوشانید، بردارید و در آب کش بریزید تا خنک شود، سپس دو پوسته کنید و بکوبید یا در مخلوط‌کن بگردانید. ۱ پیمانه از خمیر شاه بلوط را به ۳ پیمانه کرم کره (← صفحه ۱۶۶۴) اضافه کنید و هم بزنید. به این خمیر می‌توان اندکی گرد شکر اضافه کرد.

کرم وینی



۳	زردۀ تخم مرغ
۵۰ گرم	شکر
۲۰ گرم	آرد
یک و نیم پیمانه	شیر
۱۵ گرم	کره
اندکی	وانیل
اندکی	نمک

آرد را در شیر حل کنید و در دیگ بردیگ به جوش بیاورید. آتش را کم کنید و بگذارید ۱۰ دقیقه بجوشد. هم بزنید که سرنرود. از روی آتش بردارید، زردۀ تخم مرغ را بزنید، کم کم اضافه کنید و هم بزنید. شکر را با وانیل و نمک و کره اضافه کنید و مایه را در دیگ بردیگ بریزید، روی آتش کم هم بزنید تا مایه غلیظ شود (نچوشد). بردارید و بگذارید خنک شود. سپس در یخچال بگذارید تا سرد شود.
 « به جای وانیل می‌توان اندکی جوزبویای رنبدیده به کار برد.

کرم سیب



۱ کیلو	سیب‌زرد، پوست و تخم گرفته، فندقی
۱ پیمانه	شکر
۱ گردو	کره

- ۳-۲ قاشق سرکه انگور
 ۱ قاشق ۲ دارچین، ساییده
 ۱ قاشق ۲ پوست لیمو، رندیده

کره را در دیگ روی آتش ملایم داغ کنید و سیب را ۱-۲ دقیقه در آن تفت بدهید. شکر را با کره و سرکه و دارچین و پوست لیمو و یک پیمانه آب روی سیب بریزید و روی آتش تیز به جوش بیاورید. آنگاه آتش را کم کنید، در دیگ را ببندید و نیم ساعت یا بیشتر بپزید تا سیب نرم شود. هرگاه لازم باشد اندکی آب جوش اضافه کنید. سپس بردارید و بگذارید خنک شود. مایه را در مخلوط کن یا چرخ هرکاره بگردانید تا نرم شود، یا از صافی سیمی بگذرانید. اگر کرم شل در آمد، روی آتش ملایم بپزید تا سفت شود.

کرم نارنج



- ۱ نارنج
 ۳ زرده تخم مرغ
 ۳ قاشق آرد
 ۲ پیمانه شیر، داغ
 نیم پیمانه گردشکر

نارنج را آب بگیرید و نیمی از پوست آن را رنده کنید. زرده را در دیگچه بیندازید و شکر و آرد را اضافه کنید. هم بزنید و کم کم شیر را اضافه کنید. هم بزنید تا صاف شود. روی آتش ملایم بگذارید و ۲-۳ دقیقه بجوشانید. دیگچه را از روی آتش بردارید، آب نارنج و پوست رندیده را اضافه کنید و هم بزنید تا کرم صاف شود. (آب نارنج را کم کم اضافه کنید، به اندازه ای که کرم شل نشود.)

کرم قهوه



- ۱ پیمانه گردشکر
 ۲ زرده تخم مرغ
 ۱۵۰ گرم کره، نرم
 ۴-۵ قاشق قهوه غلیظ

زرده تخم مرغ را در دیگچه بیندازید، شکر را اضافه کنید و بزنید تا سفید و کف مانند شود. کره را اضافه کنید و بزنید. در مخلوط کن بریزید و بگردانید تا مایه سفت شود. هنگام گرداندن قهوه را کم کم اضافه کنید.

◀ به جای قهوه می توانید یک قاشق گرد قهوه فوری در ۳-۴ قاشق آب داغ حل کنید و پس از خنک شدن به کار برید.

آرایش کیک



کیک را پس از در آمدن از کوره و قالب و خنک شدن با مواد و ترکیب های گوناگون آرایش می کنند. دستور تهیه مواد اصلی آرایش کیک در زیر می آید.

اندود کیک



منظور از اندود مایه ای است غلیظ و در عین حال نرم و سبک که بتوان آن را به صورت پوششی روی کیک یا شیرینی مالید.

اندود سفید



یک و نیم پیمانه	گرد شکر
۲	سفیده تخم مرغ
اندکی	وانیل
اندکی	نمک

سفیده تخم مرغ، گرد شکر، وانیل و نمک را با یک سوم پیمانه آب در دیگ بریزید و کمی بزنید (یا در دیگچه بریزید و بزنید، سپس دیگچه را در دیگ آب جوش روی آتش کم بگذارید). با همزن دستی یا برقی بزنید تا مایه شکل بگیرد. این اندود را گرم روی کیک بمالید و بگذارید خنک شود.

◀ به جای وانیل می توان اندکی هل ساییده به کار برد.

اندود شکلاتی



۱۲۰ گرم شکلات ساده، رنده

۴-۵ قاشق قهوه فرانسه پررنگ، سرد

۲ تخم مرغ

۳۰ گرم کره

تخم مرغ را بشکنید و زرده و سفیده آن را جدا کنید. زرده را بزنید و کنار بگذارید. سفیده را بزنید، ولی پیش از آن که کاملاً آهاری شود کنار بگذارید. شکلات را در دیگ بردیگ روی آتش ملایم بگذارید. قهوه و کره را اضافه کنید و هم بزنید تا شکلات حل شود. زرده را کم کم اضافه کنید و هم بزنید. سفیده را با کاردک چوبی آهسته با مایه مخلوط کنید. مایه را آهسته هم بزنید تا غلیظ بشود. گرم روی کیک بمالید و در یخچال بگذارید تا ببندد.

◀ این مایه برای یک کیک بشقابی کافی است.

اندود کارامل



نیم پیمانه کارامل سیاه (← ۲۱۳)

۱ قاشق نشاسته

۱ پیمانه شکر

۱ پیمانه خامه

وانیل

نشاسته را در آب سرد حل کنید و از صافی بگذرانید، سپس با ۱ پیمانه آب روی آتش کم بجوشانید تا غلیظ شود. سپس با شکر و کارامل و اندکی وانیل در دیگ بردیگ بریزید و روی آتش ملایم هم بزنید تا شکر حل شود. بردارید و بگذارید ولرم شود. سپس خامه را اضافه کنید، هم بزنید و در یخچال بگذارید تا سفتی آن به حدی برسد که بتوان با کاردک روی کیک مالید.

اندود گلی



۲ سفیده تخم مرغ

۱ پیمانه شکر

۲ قاشق م آب لیموی تازه

اندکی اسانس بادام تلخ

رنگ شیرینی قرمز

نمک

شکرا با ۶ قاشق آب روی آتش کم بگذارید و هم بزنید تا غلیظ شود. چند قطره از آب لیمورا اضافه کنید و هم بزنید. بردارید و بگذارید خنک شود.
سفیده تخم مرغ را بزنید تا کف کند. باقی آب لیمورا با اندکی نمک اضافه کنید و بزنید تا آهاری شود. شیره شکرا با اسانس بادام کم کم اضافه کنید و بزنید. رنگ را قطره قطره اضافه کنید و بزنید تا مایه گلی شود.

◀ به جای رنگ غذایی می توان اندکی آب شاه توت یا چغندر فرنگی به کار برد.

◀◀ اندود سبز: از روی دستور اندود گلی (← صفحه ۱۶۷۳) درست کنید، جز این که به جای رنگ قرمز رنگ سبز به کار می برید.

◀◀ اندود زرد: از روی دستور اندود گلی (← صفحه ۱۶۷۳) درست کنید، جز این که به جای رنگ قرمز رنگ زرد یا زعفران ساییده و حل شده در اندکی آب داغ به کار می برید.

اندود بلوری



۳ ورق ژلاتین
یک چهارم پیمانه شکر

▼ این اندود پوششی است از ژلاتین بی رنگ که برای جلادادن تارت و کیک روی آن ها می کشند؛ همچنین برای چسباندن موادی که باید برای آرایش روی این شیرینی ها بچسبانیم.

ژلاتین را در ۱ پیمانه آب روی آتش ملایم حل کنید، شکر را در آن بریزید و هم بزنید تا حل شود، بردارید و بگذارید خنک شود، سپس در یخچال بگذارید تا کمی ببندد، به اندازه ای که از قاشق بریزد. از این لعاب با قاشق روی آرایش شیرینی بدهید و در یخچال بگذارید تا ببندد.
◀ به مایه این اندود هر رنگی بخواهید می توانید بزنید.

آرایش رنگارنگ



از روی دستور اندود بلوری (← بالا) ۱ یا ۲ پیمانه ژله درست کنید. ژله را در سه ظرف کوچک تقسیم کنید و به هر کدام اندکی رنگ شیرینی قرمز و سبز و زرد بزنید. سپس محلول های رنگی را در بشقاب های جدا بریزید و در یخچال بگذارید تا ببندد. بردارید و با کارد به شکل هایی که می خواهید ببرید. روی تارت و پای و شیرینی را با این تکه های ژله رنگی

آرایش کنید و در یخچال بگذارید.

◀ این آرایش به ویژه برای شیرینی‌هایی که اندود برفی داشته باشند مناسب است.

آرایش میوه‌ای



میوه‌های رنگی را می‌توان برای آرایش کیک و تارت و پای و مانند این‌ها به کار برد. بهترین آرایش‌های میوه‌ای عبارت‌اند از برش عرضی نارنگی و لیمو و پرتقال و کیوی؛ توت فرنگی و شاه‌توت؛ آلبالو و گیلان؛ دانه انار، حبه انگور سبز و قرمز و سیاه. روی میوه را می‌توان با اندود بلوری بی‌رنگ (← صفحه ۱۶۷۴) پوشاند.

رومال سفیده تخم مرغ



▼ منظور از رومال، که اصطلاح نانواهاست، لعاب رقیقی است برای جلا دادن رویه نان یا تارت یا کیک یا شیرینی. رومال را معمولاً پیش از پخت با قلم‌مو روی نان یا کیک یا شیرینی می‌کشند تا پس از پخت جلا داشته باشد. دستور تهیه چند رنگ رومال در زیر می‌آید:

۱ سفیده تخم مرغ را با ۲ قاشق آب بزنید. این رومال بی‌رنگ است و پیش از پخت روی شیرینی مالیده می‌شود.

◀◀ رومال زرده تخم مرغ: ۱ زرده تخم مرغ را با ۲ قاشق شیر بزنید. این رومال زرد طلایی است و پیش از پخت روی شیرینی مالیده می‌شود.

رومال شکلاتی



۵۰ گرم شکلات ساده را در اندکی کره روی آتش ملایم آب کنید، نیم پیمانه کارامل عسلی روی آن بریزید و هم بزنید تا کمی غلیظ‌تر شود.

◀ این لعاب را می‌توان گرم روی شیرینی پخته ریخت و در یخچال گذاشت تا سفت شود.

رومال سفید



۶-۷ قاشق گرد شکر را کم‌کم در ۱ قاشق شیر بریزید و هم بزنید تا مایه‌ای به سفتی عسل به دست آید. این مایه را برای آرایش روی کیک یا شیرینی خنک شده بریزید و در یخچال بگذارید تا سفت شود.

« با این مقدار شکر و شیر مقدار کمی رومال به دست می‌آید؛ برای درست کردن رومال بیشتر مقدار مواد را به همین نسبت افزایش بدهید.

رومال لیمو و پرتقال



آب پرتقال	۲ قاشق
گرد شکر	یک و نیم پیمانه
آب لیمو	۱ قاشق
پوست پرتقال، رندیده	۳ قاشق
پوست لیمو، رندیده	۱ قاشق

همه مواد را در یک ظرف بریزید و هم بزنید. روی کیک یا شیرینی گرم بمالید و بگذارید خشک شود.

رومال عسل و پرتقال



عسل	نیم پیمانه
آب پرتقال	یک سوم پیمانه
پوست پرتقال، رندیده	۱ قاشق

همه مواد را در یک ظرف بریزید و هم بزنید. روی کیک یا شیرینی گرم بمالید و بگذارید خشک شود.

اکلر با کرم قنادی



زیر پوسته نان خامه‌ای (← صفحه ۱۵۴۷) را با کارد نوک تیز کمی بشکافید و یکی دو قاشق کرم قنادی (← صفحه ۱۶۶۵) لای آن بگذارید، یا با سرنگ قنادی تزریق کنید. در یخچال بگذارید.

اکلر با رومال



زیر پوسته نان خامه‌ای (← صفحه ۱۵۴۷) را با کارد نوک تیز کمی بشکافید و یکی دو قاشق از هر نوع کرمی که می‌خواهید (← صفحه‌های ۱۶۶۴-۱۶۷۲) در آن بگذارید، یا با سرنگ قنادی تزریق کنید، سپس یک قاشق کارامل عسلی (← صفحه ۲۱۳) یا رومال شکلاتی (← صفحه ۱۶۷۵) یا رومال سفید (← صفحه ۱۶۷۵) روی پوسته بریزید. در یخچال بگذارید.



بخش سی ام

مربا و مارمالاد





فصل صد و بیستم: دانستنی‌های لازم

کلمه مربا به معنای تربیت شده یا پرورده است؛ در این مورد منظور از تربیت شدن یا پرورش یافتن، جذب شیرینی و پیدا کردن قابلیت نگه داری است.

میوه‌ها از لحاظ محتوای قند (شیرینی) و ترشی (اسید) و آنگم (پکتین یا صمغ) با هم تفاوت دارند. سبب و به از میوه‌های انگم دارند، ولی شیرینی و ترشی آن‌ها معمولاً زیاد نیست. در میوه‌هایی مانند هلو و شلیل و زردآلو مقدار انگم بسیار کم است، ولی مقدار شیرینی و ترشی ممکن است بالا باشد. لیمو و نارنج ترشی و انگم فراوان دارند، ولی شیرین نیستند. در بعضی از موادی که برای درست کردن مربا به کار می‌روند، مانند پوست هندوانه، هیچ کدام از آن سه ماده وجود ندارد. از آنجا که شکر پای همیشگی مرباست، کمبود شیرینی میوه همیشه جبران می‌شود، ولی ما معمولاً کمبود ترشی و انگم میوه مربایی را جبران نمی‌کنیم و میوه را به همان صورتی که هست در محلول قند «می‌پرورانیم». در مربای فرنگی — یعنی جم (jam) و مارمالاد (marmalade) — معمولاً توازن میان سه عامل قند و ترشی و انگم رعایت می‌شود.

قند



مقدار شکر در مربا معمولاً برابر با میوه‌ای است که باید مربا شود، مگر این که میوه بسیار شیرین باشد. در این صورت از مقدار شکر اندکی کم می‌شود. در هر صورت شاهد شکر باید به غلظت معینی برسد که قابل نگه داری باشد، یعنی در محیط آن موجودات زنده ذره بینی (میکرو ارگانیسم‌ها) نتوانند فعالیت کنند. رسیدن به این درجه غلظت را «قوام آمدن» مربا می‌نامند. شهد مربایی که قوام نیامده باشد شل است و ممکن است کپک بزنند. از طرف دیگر، اگر آب مربا بیش از ظرفیت خود شکر جذب کرده باشد پس از سرد شدن شکرک می‌بندد، یعنی مقداری از شکر آن متبلور می‌شود. مربای کپک زده را باید جوشانند تا قوام بیاید. به مربای شکرک بسته باید کمی آب و اندکی ترشی اضافه کنیم و بجوشانیم.

قند روی میوه اثر سفت کننده دارد. به این سبب بهتر است آن را پس از پختن و نرم شدن میوه

اضافه کنیم. برخی از میوه‌ها، مانند توت فرنگی، هنگام پختن زود از هم می‌پاشند. اگر روی این گونه میوه‌ها شکر پاشیم و ۱ شبانه روز بخوابانیم شکل خود را بهتر حفظ می‌کنند. شکر مربا باید کاملاً پاک باشد تا شهد مربا زلال در بیاید. اگر شکر ناخالصی داشته باشد باید شیرۀ آن را گرفت و صاف کرد. (برای صاف کردن شیرۀ شکر نگاه کنید به صفحه ۴۵۷) اگر به جای شکر شیرۀ شکر مصرف می‌کنید البته باید به اندازه آب آن از آب مربا کم کنید.

ترشی (اسید)



وجود ترشی (اسید) در مربا گذشته از مزۀ مطبوع این خاصیت را دارد که به اصطلاح آستانۀ تبلور قند را بالا می‌برد و مانع شکرک بستن شهد مربا می‌شود. به این دلیل به مربای غیر ترش هم معمولاً اندکی ترشی می‌زنند.

در آب لیمو و آب نارنج مقدار زیادی ترشی و آنگم (پکتین، لعاب) وجود دارد، بنابراین راه ساده جبران کمبود ترشی و انگم میوه مربایی اضافه کردن مقداری آب لیمو یا آب نارنج است. ولی چنان که می‌دانیم هردوی این‌ها عطر و مزۀ خاص خود را دارند و اگر مقدار آن‌ها زیاد باشد مزۀ مربا را تغییر می‌دهند. جوهر لیمو (اسید سیتریک) ترشی مطلق است و اندکی از آن کمبود ترشی هر میوه‌ای را جبران می‌کند. ترشی جوهر انگور (اسید تارتاریک یا کرم تارتار) ملایم‌تر است و همراه با اندکی گسی است. مخلوطی از جوهر لیمو و جوهر انگور به ترشی میوه بسیار نزدیک است. ممکن است پاره‌ای از خوانندگان از کلمۀ «اسید» قدری واهمه داشته باشند، ولی این واهمه زیاد موجه نیست. در همه مرباهای فرنگی که به بهای گران می‌خریم مقداری اسید سیتریک و اسید تارتاریک و اسید مالیک (جوهر سیب) وجود دارد و زبانی هم به بار نمی‌آورد. و انگهی، ایجاد توازن در مربا به هیچ وجه الزامی نیست. در هر صورت آب لیمویی را که به مربا اضافه می‌کنید همیشه از لیموی تازه بگیرید و بگذارید لرد آن ته نشین شود، یا صاف کنید.

آنگم (پکتین)



پکتین (pectin) که همان آنگم فارسی یا صمغ عربی است ماده بی‌رنگ و بی‌مزه‌ای است که محلول رقیق آن را لعاب می‌نامیم و محلول غلیظ آن در حرارت عادی می‌بندد و به شکل ژله یا لرزانک درمی‌آید. این ماده در بعضی از میوه‌ها، مانند سیب و به و مرکبات، به مقدار کم یا بیش وجود دارد. از بعضی دیگر، مانند هلو و شلیل و زردآلو و آلبالو و گیلان لعابی به دست نمی‌آید. به مربای این میوه‌ها می‌توان مقداری لعاب اضافه کرد. بهترین منبع لعاب تخم به، یا به دانه، و تخم نارنج است. تخم این میوه‌ها را اگر جداگانه بجوشانیم از آن‌ها لعاب خالص به دست می‌آید که تقریباً بی‌عطر و مزه است و در عطر و مزۀ مربا تصرفی نمی‌کند. کدبانوهای قدیم معمولاً هنگام

درست کردن مربای پِه درکنار آن با جوشاندن پوست و تخم پِه نوعی ژلهٔ سفت شبیه به پاستل (pastel) فرنگی درست می‌کردند که مجسمه نامیده می‌شد. این مجسمه در واقع مخلوطی از انگم و محلول قند است و می‌توان آن را برای جبران کمبود لعاب مربا به کار برد.

به ۱ کیلو میوهٔ بی‌لعاب، مانند گیلاس یا توت فرنگی، می‌توان ۱-۲ پیمانه لعاب پِه‌دانه یا تخم نارنج اضافه کرد.

◀ مربای لعاب‌دار در غلظت کمتری قوام می‌آید و در نتیجه شیرینی شهد آن کمتر است.

◀ برای گرفتن لعاب، پِه‌دانه و تخم نارنج را روی آتش ملایم بجوشانید؛ آتش تیز باعث تجزیهٔ پکتین و رقیق شدن لعاب می‌شود.

آماده کردن میوه



برای مربا همیشه باید میوهٔ سالم و بدون لک انتخاب کنیم. میوهٔ مربا نباید زیاد رسیده باشد. در مواردی که میوه را درسته مربا می‌کنیم، مانند مربای انجیر، میوه را باید اندکی کال انتخاب کنیم تا شکل خود را حفظ کند. دانه‌های لهیده یا ترشیده را باید جدا کنیم؛ سپس میوه را باید شست، پوست و دُم و هسته گرفت، و در موارد لازم خرد یا رنده کرد. (برای گرفتن هستهٔ آلبالو و گیلاس دستگاه ساده‌ای به نام هسته‌گیر هست که با آن می‌توان هستهٔ میوه را بدون له کردن بدنهٔ آن در آورد.) میوهٔ پوست گرفته یا خرد کرده را نباید در هوای آزاد نگه داشت، چون که رنگ آن خراب می‌شود. بنابراین خرد کردن یا رنده کردن میوه کاری است که باید در آخرین لحظهٔ پیش از پختن آن انجام بگیرد. سیب و پِه را می‌توان در آب سردی که چند قاشق آب لیمو به آن زده باشید تا یکی دو ساعت نگه دارید، بدون آن که رنگ آن تیره شود.

پختن میوه



بعضی از میوه‌ها، یا مواد مربا شدنی دیگر، باید پیش از اضافه کردن شکر در آب ساده پخته شوند. این نکته در مورد میوه‌هایی صادق است که باید به صورت مربای خمیری — یا «جم» (jam) فرنگی — در آیند.

برای پختن میوه، باید میوه را روی آتش بسیار ملایم در آب جوشاند تا انگم آن آزاد شود. برای آزاد شدن انگم اندکی ترشی لازم است؛ بنابراین اگر هنگام پختن میوه کمی آب لیمو یا آب نارنج — که خود دارای انگم است — به آن اضافه کنیم، هم مقدار انگم میوه بالا می‌رود و هم انگم خود میوه زودتر در آب حل می‌شود. اگر مربا از نوعی است که باید زلال از کار درآید، آب لیمو یا آب نارنج را باید از صافی ریزبافت بگذرانیم، سپس بگذاریم لرد آن ته نشین شود و صاف آن را به میوه اضافه کنیم.

میوهٔ مربای خمیری را باید روی آتش ملایم آن قدر پخت که کاملاً نرم شود، سپس از صافی سیمی گذرانند. این کار در مورد میوه‌های پوست دار، مانند آلو و هلو و زردآلو لازم است، تا پوست آن‌ها گرفته شود. میوه‌هایی مانند سیب و به را می‌توان پوست گرفته پخت و سپس در چرخ هرکاره یا مخلوط کن گرداند تا خمیر شود.

آب آهک



بعضی از مواد مربایی، به ویژه مواد غیر میوه، مانند کدو حلوایی و پوست هندوانه، باید پیش از پخت در آب آهک خوابانده شوند. این کار باعث می‌شود که مادهٔ مربایی حالت بلوری و ترد پیدا کند و نیز در دیگ له نشود و شکل خود را حفظ کند.

برای خواباندن ۱ کیلو کدو حلوایی ۲ پیمانه آهک ساختمانی زنده در بادیه بریزید و ۲ لیتر آب سرد روی آن ببندید، هم بزنید و بگذارید آهک ته نشین شود. سپس بادیه را خم کنید و آب زلال روی آهک را در ظرف دیگری بریزید. مادهٔ مربایی را بر حسب دستور از یک تا سه روز در این زلال آب آهک بخوابانید، سپس آب بکشید، ۱ شبانه روز در آب سرد بگذارید و این آب را ۳-۴ بار تازه کنید. (توجه داشته باشید که آب آهک مادهٔ مربا شدنی را ترد و بلوری می‌کند ولی مزهٔ آن را از میان می‌برد. هر چه مدت خواباندن در آب آهک بیشتر باشد، مربا کم مزه‌تر در می‌آید.)

دیگ مربا



بهترین دیگ برای پختن مربا دیگ مس سفید شده است، زیرا که روکش سفید این دیگ، یعنی قلع، در رنگ و مزهٔ مربا هیچ تصرفی نمی‌کند. بعد از دیگ مسی، دیگ لعابی و بعد از آن دیگ فولاد زنگ‌نزن برای این کار مناسب است. از دیگ آلومینیومی و تفلون مربای زلال و خوش‌رنگ در نمی‌آید.

دیگ پهن و کم عمق برای پختن مربا بهتر از دیگ عمیق است، چون که سطح آتش‌خور دیگ پهن بیشتر است و عمل تبخیر در آن زودتر انجام می‌گیرد. این خاصیت در مرحلهٔ آخر پختن مربا به ویژه مهم است. در چنین دیگی شهد مربا زودتر قوام می‌آید و رنگ و مزهٔ میوه بهتر حفظ می‌شود.

پختن مربا



میوه را پس از شستن و آماده کردن — که ممکن است به معنای خرد کردن یا رنده کردن یا له کردن باشد — در دیگ بریزید، آب لازم را به آن اضافه کنید و روی آتش ملایم به جوش

بیایورید. جوش ملایم میوه را نرم و لعاب آن را حل می‌کند. پس از آن که مقدار آب به حدود نیم کاهش یافت شکر را در دیگ بریزید و با قاشق چوبی هم بزنید تا شهد مربا قوام بیاید. اگر در این موقع یک قاشق گلیسرین به مربا بزنیم از کف کردن آن جلوگیری می‌کند.

پس از ریختن شکر، آتش را تیز کنید و در دیگ را باز بگذارید تا مربا هرچه زودتر قوام بیاید. این کار، بسته به نوع و مقدار مربا از ۵ تا ۲۰ دقیقه طول می‌کشد.

نشانه قوام آمدن مربا این است که اگر یک قاشق چای خوری از شهد آن را روی بشقاب چینی سرد بریزیم و بشقاب را خم کنیم شهد روی بشقاب راه نمی‌افتد. قوام مربا را بعضی از بانوان با یک قطره شهد روی ناخن شست خود آزمایش می‌کنند.

در پختن مربای فرنگی، که معمولاً به شکل لیت است، سعی بر این است که اولاً رنگ و عطر و مزه میوه هرچه بیشتر حفظ شود و ثانیاً شهد مربا چسبناک نباشد و کش نیاید، یا به اصطلاح «نخ ندهد». پخت طولانی، به ویژه پس از اضافه شدن شکر، در هر دو مورد اثر نامساعد دارد. از این رو پختن و نرم شدن میوه عملی است که باید پیش از افزودن شکر انجام بگیرد و شهد مربا در مدت کوتاهی قوام بیاید، یعنی محلول شکر به درجه معینی از غلظت برسد.

شکر را اگر با حرارت عادی به میوه در حال جوشیدن اضافه کنید طبعاً میوه از جوش می‌افتد و مدتی طول می‌کشد تا باز به جوش بیاید. این کار زمان پخت مربا را طولانی می‌کند و در رنگ و عطر میوه اثر می‌گذارد. به این دلیل مربا سازان فرنگی شکر را مدتی در فر داغ می‌گذارند و سپس به میوه اضافه می‌کنند، و البته دقت می‌کنند که شکر در فر ذوب نشود.

نگه‌داری مربا



بهترین جای نگه‌داری مربا شیشه‌های درداری است که به اندازه یک لیوان گنجایش دارند و به نام «شیشه مربا» معروف‌اند. از این شیشه‌ها به تعداد کافی بشویید و خشک کنید. مربا را پس از قوام آمدن از روی آتش بردارید و داغ در شیشه بریزید، در شیشه را ببندید و شیشه را وارونه بگذارید تا خنک شود؛ به این ترتیب بالای شیشه و در آن هم به واسطه داغی مربا سِتَرُون می‌شود. سپس با یک پارچه دو تَم نوچی شیشه‌ها را بگیرید. (برای تصویرهای میوه در شهد، نگاه کنید به صفحه ۱۶۹۴).





فصل صد و بیست و یکم: مربا

برای درست کردن هر نوع مربایی آشنایی کلی و مختصری با اصول مرباپزی ضرورت دارد. از این رو به خوانندگانی که با این اصول آشنایی ندارند توصیه می‌شود که پیش از دست به کار شدن دانستنی‌های لازم (→ صفحه ۱۶۷۹) را به دقت مطالعه کنند.

مربای آلبالو (۱، درسته)



۱ کیلو آلبالو، دُم و هسته گرفته
۱ کیلو شکر

آلبالورا در دیگ بریزید. شکر را روی آلبالو بپاشید و زیر و رو کنید. در دیگ را ببندید و بگذارید یک شب در هوای خنک بماند.
دیگ را با در باز روی آتش تیز به جوش بیاورید، کف آن را بگیرید و آهسته هم بزنید تا شهد مربا قوام بیاید.

مربای آلبالو (۲، لیته)



۱ کیلو آلبالو، دم و هسته گرفته
۱ کیلو شکر

آلبالورا با گوشت کوب بکوبید یا در مخلوط‌کن بگردانید، سپس با ۳ پیمانه آب در دیگ بریزید و روی آتش تیز بجوشانید تا آب تبخیر شود و حجم آلبالو به اندازه اصلی برگردد. کف آلبالورا بگیرید. شکر را اضافه کنید و روی آتش تیز هم بزنید تا شهد آلبالو قوام بیاید.
« اگر شهد مربا زیاد درآمد بردارید و برای مصرف شربت در شیشه جدا بریزید.

« بعضی از بانوان محترم به مربای آلبالو و انیل می‌زنند. اگر شما هم از این بانوان هستید نصف قاشق چای‌خوری و انیل را در یک قاشق آب داغ حل کنید و ۵ دقیقه پیش از برداشتن مربا به آن بزنید. ولی نگارنده نه تنها این کار را توصیه نمی‌کند بلکه از عمل آن بانوان محترم در شگفت است، زیرا که و انیل عطر بسیار لطیف آلبالو را به طرز فجیعی می‌کشد. در عوض توصیه نگارنده این است که هسته و دُم آلبالو را در کیسهٔ ململ ببندید و همراه آلبالو بجوشانید و پیش از اضافه کردن شکر (در مورد آلبالوی درسته پیش از برداشتن مربا) در آورید و بچلانید. مقداری از عطر آلبالو در دُم و هسته آن نهفته است و به این ترتیب به خورد مربا می‌رود.

مربای آلو (۱، درسته)



۱ کیلو آلو
۱ کیلو شکر

برای این مربا، آلوی نسبتاً سفت انتخاب کنید که شکل خود را حفظ کند. آلو را دست چین کنید و پس از شستن آن در سبد سیمی در دیگ آب جوش روی آتش تیز بگذارید. پس از ۵-۶ دقیقه بردارید و با دست دانه دانه پوست بکنید و در دیگ بگذارید. سپس شکر را روی آلو بپاشید و ۱ شب در جای خنک بخوابانید. ۳ پیمانه آب در بادیه بریزید و آلو را با قاشق سوراخ‌دار در این آب بگذارید تا شکر آن شسته شود. سپس بردارید و کنار بگذارید. آب بادیه را با شکر در دیگ خالی کنید. دیگ را روی آتش تیز به جوش بیاورید. کف بگیرید و ۱۰-۱۲ دقیقه بجوشانید تا شهد شکر غلیظ شود. آلو را در شهد شکر بگذارید، آتش را ملایم کنید و ۱۰-۱۲ دقیقه دیگر بجوشانید تا شهد مربا قوام بیاید. « این مربا را می‌توان با آلو سیاه و آلوی قطره طلا هم درست کرد.

مربای آلو (۲، لیه)



۱ کیلو آلو
۱ کیلو شکر

آلوی این مربا می‌تواند کاملاً رسیده باشد. آلو را با ۳ پیمانه آب در دیگ بجوشانید تا له شود. بگذارید خنک شود، سپس از صافی سیمی بگذرانید.

خمیر آلو را روی آتش هم بزنید تا به جوش بیاید. اگر خمیر سفت باشد کمی آب جوش اضافه کنید. شکر را اضافه کنید و بجوشانید تا حل شود و مربای نسبتاً سفتی به دست بیاید.

◀ این مربا را با آلو زرد یا آلو سیاه یا آلو قطره طلا می‌توان درست کرد. آب آلو قطره طلا را باید کمتر گرفت یا آلو را پیش از اضافه کردن شکر بیشتر جوشاند تا حجم آب کم شود.

◀ برای به دست آوردن حالت ژله مانند می‌توان مقداری لعاب پسته دانه به مربای آلو اضافه کرد.

مربای انجیر (۱، درسته)



۱ کیلو	انجیر
۱ کیلو	شکر
۲-۱ قاشق	آب لیمو
۴-۳ دانه	هل سبز

برای این مربا انجیر بی‌دانه سفت و بدون شکاف انتخاب کنید.

انجیر را ۱ شبانه روز در زلال آب آهک بخوابانید، سپس آب بکشید و ۱ شبانه روز در آب ساده بگذارید و ۳-۴ بار آب آن را تازه کنید. سپس انجیر را بشوید و در دیگ بریزید، شکر را روی انجیر بپاشید و بگذارید ۱ شب در جای خنک بماند.

نیم لیتر آب در بادیه بریزید و انجیر را دانه دانه در آن بگذارید تا شکر آن شسته شود. با قاشق سوراخ‌دار بردارید و کنار بگذارید.

آب بادیه را با شکر در دیگ بریزید، آب لیمو و هل را اضافه کنید و ۱۰-۱۲ دقیقه روی آتش تیز بجوشانید. سپس انجیر را در دیگ بگذارید و بجوشانید تا شهد مربا قوام بیاید. بردارید و دانه‌های هل را از مربا در آورید.

مربای انجیر (۲، لپته)



۱ کیلو	انجیر، دم گرفته، خرد کرده
۱ کیلو	شکر
۲-۱ قاشق	آب لیمو
۲ قاشق	پسته دانه
۴-۳ دانه	هل سبز

برای این مربا، برخلاف مربای انجیر درسته، می‌توانید انجیر رسیده انتخاب کنید، چون در این

مربا شکل انجیر مهم نیست. اگر انجیر شیرین باشد می‌توانید تا ۲۰۰ گرم از شکر مربا کم کنید. به دانه و هل را با ۱ لیتر آب دردیگچه روی آتش ملایم بجوشانید تا حجم آب نصف شود. آب را صاف کنید و با انجیر دردیگ بریزید. آب لیمو را اضافه کنید و دیگ را ۱۵ دقیقه روی آتش تیز بجوشانید تا انجیر نرم شود، آنگاه با گوشت کوب انجیر را له کنید. شکر را اضافه کنید و ۱۵ دقیقه دیگ روی آتش تیز بجوشانید و هم بزنید، سپس بردارید.

مربای به



۱ کیلو به، پوست و تخم گرفته، ورقه ورقه
۱ کیلو شکر
۲-۱ قاشق آب لیموی تازه

▼ بهترین به برای مربا به زرد و رسیده اصفهان است که عطر قوی دارد، به شمال که سبز و پر آب است برای خورش مناسب‌تر است. به دانه و پوست به بازمانده از مربا را می‌توان برای درست کردن مجسمه (← صفحه ۱۶۸۰) و گرفتن لعاب به دانه نگه داشت.

به را در دیگ بریزید، ۳ پیمانه آب اضافه کنید و روی آتش تیز ۱۵-۲۰ دقیقه بجوشانید. شکر و آب لیمو را اضافه کنید و هم بزنید. آتش را کم کنید، دردیگ را ببندید و بگذارید مربا ریزجوش بزند تا رنگ بگیرد و شهد آن قوام بیاید.

◀ پوست به و لعاب به دانه را می‌توان به این ترتیب در پختن مربا به کار برد: پوست و تخم به را بشوید، در کیسه ملل ببندید و در ۱ لیتر آب روی آتش ملایم بجوشانید تا حجم آب نصف شود، سپس کیسه را در آورید و بجلا کنید؛ پختن مربا را با آبی که در دیگ می‌ماند شروع کنید.

◀ مربای به را بدون آب هم می‌توان پخت: شکر را روی ورقه‌های به بریزید و ۲۴ ساعت یا بیشتر بخوابانید تا آب پس بدهد، سپس از روی دستور بالا بپزید. ورقه‌های این مربا سفت‌تر در می‌آید و رنگ آن هم بهتر می‌شود.

◀ شهد زیادی را در دیگ دیگری بریزید و با کمی آب لیمو ۵-۶ دقیقه بجوشانید. به این ترتیب مقداری شربت به لیمو به دست می‌آورد. آب لیمو را با چشیدن شربت اندازه کنید.

مربای بهار نارنج



۱ کیلو بهار نارنج
۱ کیلو شکر

۲-۳ قاشق آب لیمو

▼ منظور از بهار نارنج شکوفه درخت نارنج است که در فصل بهار به بازار می‌آید (بهار در لغت به معنای شکوفه است). این شکوفه عطر تند و تلخی زنده‌ای دارد که باید گرفته شود، ولی اگر در گرفتن تلخی آن زیاده روی کنیم ممکن است به ماده‌ی بی‌عطر و بی‌مزه‌ای مبدل شود. یک رگه تلخی مختصر جزو مشخصات مربای بهار نارنج است.

بهار را ۳ بار و هر بار در ۲ لیتر آب نیم ساعت بجوشانید و سپس ۱ شب در آب سرد بخوابانید. شکر را در ۳ پیمانه آب بریزید و روی آتش تیز ۱۰-۱۵ دقیقه بجوشانید. بهار را آب‌کش کنید و با آب لیمو دردیگ بریزید. روی آتش تیز بجوشانید تا مربا قوام بیاید.

« می‌توان بهار را پیش از پختن ۱۲ ساعت در زلال آب آهک و ۱۲ ساعت در آب ساده خواباند و آب را چند بار تازه کرد. نگارنده این کار را توصیه نمی‌کند، چون نتیجه آن برگه‌های پلاستیک ماندی است که زیر دندان غوغا می‌کند.

« از آنجا که مربای بهار نارنج هیچ لعابی ندارد و معمولاً آبکی در می‌آید، بد نیست که مقداری لعاب تخم نارنج به آن اضافه کنیم. البته تخم نارنج تازه در فصل بهار نارنج به دست نمی‌آید، ولی اگر در فصل نارنج مقداری از تخم آن را بدون شستن خشک کنیم، همیشه منبعی از لعاب یا انگم در اختیار خواهیم داشت که در مرباپزی به کار می‌آید. برای به دست آوردن لعاب تخم نارنج می‌توانیم ۱ پیمانه از این تخم را در ۶ پیمانه آب روی آتش ملایم بجوشانیم تا حجم آب نصف شود و سپس این آب را به شکر بزنیم. به جای تخم نارنج به دانه هم می‌توان به کار برد.

مربای بالنگ



۱ کیلو پوست بالنگ (تازه یا خیسانده)

۱ کیلو شکر

۲-۳ قاشق آب لیمو

▼ بالنگ یا بادرنگ، که ترنج هم نامیده می‌شود، یکی از انواع مرکبات است. میوه‌ای است درشت و بیضی شکل با پوست زرد (در حالت کال سبز) و دندان‌دار که گوشت سفیدی به کلفتی ۲-۳ سانتی‌متر یا بیشتر زیر آن خوابیده است. مربا را از همین گوشت سفید درست می‌کنند، که به صورت خشک هم در بازار عرضه می‌شود.

برای درست کردن مربای بالنگ باید پوست بالنگ خشک را دست کم ۱ شبانه‌روز در آب سرد خیساند و یکی دو بار آب آن را عوض کرد تا نرم شود؛ سپس آن را می‌توان مانند بالنگ تازه به کار برد.

بالنگ را ۳ بار و هر بار ۱۰-۱۲ دقیقه در ۲ لیتر آب بجوشانید تا تلخی آن گرفته شود، سپس در آب کش بگذارید تا آب آن برود. رویه سبز یا زرد بالنگ را با کارد بگیرید تا فقط گوشت سفید آن باقی بماند.

۳ پیمانه آب دردیگ به جوش بیاورید و بالنگ را در آن بگذارید. همین که باز به جوش آمد شکر را با آب لیمو اضافه کنید و بجوشانید تا شهد مربا قوام بیاید.

◀ اگر بخواهید مربا حالت بلوری و تُرد پیدا کند، بالنگ تازه یا خیسانده را پیش از پختن از روی دستور صفحه ۱۶۸۲ یک شبانه روز در زلال آب آهک بخوابانید.

مربای پوست پسته



پوست پسته	۱ کیلو
شکر	۱ کیلو
آب لیمو	۲-۳ قاشق

▼ این مربا را با پوست بیرونی پسته که گلی رنگ و خوشبوست درست می‌کنند. پوست باید تازه و بدون لک و سالم باشد.

پوست پسته را در ۲ لیتر آب ۱۵-۲۰ دقیقه بجوشانید، سپس در آب کش بریزید. ۳ پیمانه آب را با آب لیمو در دیگ به جوش بیاورید و پوست پسته را اضافه کنید. همین که آب باز به جوش آمد شکر را اضافه کنید و روی آتش تیز بجوشانید تا شهد مربا قوام بیاید.

مربای توت فرنگی



توت فرنگی، کلاhek گرفته	۱ کیلو
شکر	۱ کیلو

توت فرنگی را در دیگ بریزید و شکر را روی آن پاشید. ۲۴ ساعت در جای خنک بخوابانید. سپس دیگ را روی آتش ملایم به جوش بیاورید و ۵-۶ دقیقه بجوشانید. بردارید و بگذارید خنک شود. ۴۸ ساعت در جای خنک بخوابانید.

دیگ را باز روی آتش ملایم به جوش بیاورید و ۱۵-۲۰ دقیقه بجوشانید تا شهد مربا قوام بیاید. ◀◀ مربای تمشک: از روی دستور مربای توت فرنگی (← بالا) درست کنید.

مربای سیب (۱، لیته)



سیب	۱ کیلو
شکر	۱ کیلو
آب لیمو	۲-۳ قاشق
زنجبیل	۱ قلم کوچک

از روی دستور مربای سیب درسته (← زیر) درست کنید، جز این که سیب را پوست می‌گیرید و رنده می‌کنید و زنجبیل می‌زنید. اگر شهد مربا سفت درآمد اندکی آب جوش اضافه کنید.

مربای سیب (۲، درسته)



سیب	۱ کیلو
شکر	۱ کیلو
آب لیمو	۲-۳ قاشق

▼ مناسب‌ترین سیب برای درست کردن مربای سیب درسته سیب گلاب و سیب شمیران است. سیب گلاب در اول فصل تابستان به دست می‌آید و سیب شمیران پس از آن.

سیب را پوست بگیرید و با سیب پاک‌کن تخم آن را درآورید. آب بکشید و در دیگ بگذارید. نیمی از شکر را روی آن بریزید، زیرورو کنید و یک شب بخواهانی؛ سپس دیگ را روی آتش ملایم بگذارید تا سیب بلوری شود، آنگاه باقی شکر و آب لیمو را اضافه کنید و آهسته هم بزنید. بگذارید شهد مربا قوام بیاید. اگر شهد سفت درآمد اندکی آب جوش اضافه کنید.

« اگر یک ورقه آهن روی آتش بگذارید تا سرخ شود و سیب مربا شده خنک را بردارید و یک ور آن را روی آهن داغ بمالید، یک‌ور سیب رنگ می‌گیرد و مانند سیب پوست نگرفته دو رنگ می‌شود.

« می‌توان ته سیب را با همان تکه‌ای که از آن بر می‌داریم بست و در سوراخ وسط سیب اندکی هل یا دارچین ساییده یا یک دانه میخک گذاشت.

مربای گلابی



گلابی	۱ کیلو
-------	--------

۱ کیلو شکر
۲ قاشق آب لیموی تازه

از روی دستور مربای سیب درسته (← صفحه ۱۶۹۰) درست کنید.
« مربای گلابی لیته: از روی دستور مربای سیب لیته (← صفحه ۱۶۹۰) درست کنید. زنجبیل حذف می شود.

مربای زردآلو

۱ کیلو زردآلو، هسته گرفته، خرد کرده
۱ کیلو شکر
۲-۳ قاشق آب لیمو



نیمی از هسته زردآلو را مغز کنید، مغز را ۱-۲ دقیقه در آب جوش بیندازید و پوست بگیرید، سپس نیم کوب کنید.
زردآلو و مغز هسته را با ۳ پیمانه آب در دیگ بریزید و روی آتش ملایم بجوشانید، سپس با گوشت کوب له کنید. شکر را با آب لیمو اضافه کنید و روی آتش تیز هم بزنید تا مربا قوام بیاید.
« به این مربا می توان لعاب ۱-۲ قاشق به دانه اضافه کرد (← صفحه ۱۶۸۰).

مربای گیلاس

۱ کیلو گیلاس سیاه، دم و هسته گرفته
۷۵۰ گرم شکر
۲-۳ قاشق آب لیمو



از روی دستور مربای آلبالو (← صفحه ۱۶۸۴) درست کنید. اگر شهد مربا سفت درآمد اندکی آب جوش اضافه کنید.

مربای ریواس

۱ کیلو ریواس، پاک کرده، خرد کرده
۱ کیلو شکر



۲-۳ قاشق آب لیمو

۱ قلم زنجبیل

ریواس را با زنجبیل و آب لیمو در دیگ بریزید، شکر بپاشید، زیر و رو کنید و ۱ شب در جای خنک بخواهانید.

دیگ را روی آتش ملایم به جوش بیاورید. (اگر ریواس آب کم پس داده باشد ۱ پیمانه آب اضافه کنید.) آتش را تیز کنید و بجوشانید تا مربا قوام بیاید. زنجبیل را در آورید.

مربای کدو حلوائی



۱ کیلو کدو حلوائی، پوست گرفته، پاک کرده

۱ کیلو شکر

۳-۴ قاشق آب لیمو

۱ قلم دارچین

۴-۵ دانه هل سبز

کدو را به شکلی که می‌خواهید — ورقه، گردویی، یا فندقی — خرد کنید و در آب آهک بخواهانید (← صفحه ۱۶۸۲).

۴ پیمانه آب در دیگ به جوش بیاورید. دارچین و هل را در آب بیندازید و بجوشانید تا حجم آب به ۳ پیمانه برسد. دارچین و هل را در آورید، شکر و آب لیمو را اضافه کنید و روی آتش تیز ۱۰-۱۲ دقیقه بجوشانید. کدو را اضافه کنید و روی آتش ملایم بجوشانید تا شهد مربا قوام بیاید.

مربای گوجه فرنگی



۱ کیلو گوجه فرنگی

۱ کیلو شکر

نیم پیمانه آب لیموی تازه

۱ قلم زنجبیل

۱ قلم دارچین

اندکی فلفل قرمز، ساییده

برای به دست آوردن مایه اصلی این مربا گوجه فرنگی رسیده و سالم را بشویید و ۴-۵ دقیقه

در دیگ آب جوش بیندازید، سپس خرد کنید و از صافی سیمی بگذرانید.
مایه گوجه فرنگی را با ۱ پیمانه آب در دیگ بریزید. آب لیمو و فلفل و زنجبیل و دارچین را
اضافه کنید. روی آتش ملایم ۱۵-۲۰ دقیقه بجوشانید تا آب اضافه شده تبخیر شود. شکر را
اضافه کنید و روی آتش تیز هم بزنید تا مربا قوام بیاید.

مربای خازک (مصر)



۱ کیلو	خازک
۴ پیمانه	شکر
۱ قاشق	آب لیمو
۳-۴ دانه	میخک

▼ منظور از خازک — که در تهران خرما خرک نامیده می شود — خرمای کال است، که به رنگ های
زرد یا قرمز به دست می آید و بعضی اقسام آن شیرین و خوردنی است. مردم مصر از خازک مربایی
درست می کنند که دستور آن در زیر می آید.

خازک را از شاخه جدا کنید، بشویید و در دیگ بریزید. روی آن آب بیندید تا روی خازک
را بپوشاند. روی آتش ملایم ۱ ساعت بپزید تا خازک نرم شود، سپس در آب کش بریزید. آب
خازک را نگه دارید. خازک را کلاhek و هسته بگیرید. (برای گرفتن هسته یک سوزن درشت
به تهِ خازک فرو کنید و هسته را از سر آن در آورید.)

۴ پیمانه از آب خازک را در دیگ بریزید (اگر کم بود، آب اضافه کنید). شکر و آب لیمو را
با میخک در آب بریزید و روی آتش تیز بجوشانید تا شکر حل شود. خازک را در دیگ بریزید و
۲۰ دقیقه دیگر بجوشانید؛ سپس با کفگیر بردارید و در چند شیشه مربایی بریزید.

شهد مربا را روی آتش ملایم قوام بیاورید، سپس روی مربا بریزید و در شیشه را ببندید.
« می توانید پس از در آوردن هسته — و پیش از پختن خازک در شهد — به جای هسته یکی دو
خلال پوست نارنج یا پرتقال شیرین کرده در هر خازک بگذارید.

« اگر خازک را پس از آب پز کردن در آفتاب بگذارید تا خشک شود خازک پخته به دست
می آورید، که در فارس و خوزستان نوعی از تنقلات است و می توان به آجیل شیرین اضافه کرد.

مربای پوست هندوانه



۱ کیلو پوست هندوانه

۱ کیلو	شکر
۱ پیمانه	گلاب
۳-۴ قاشق	آب لیمو
۱ قلم	زنجبیل
۴-۵ دانه	هل سبز

برای آماده کردن پوست هندوانه، سرخی تو و سبزی بیرون آن را بگیرید و مربارا از روی دستور مربای کدو حلوايي (← صفحه ۱۶۹۲) درست کنید، جز این که به جای دارچین زنجبیل و به جای بخشی از آب گلاب به کار می‌برید.



شهد را روی میوه بریزید



میوه را در شیشه بچینید



درشیشه را ببندید و وارونه بگذارید تا خنک شود



شیشه را بدون در، دردیگر آب جوش بگذارید

میوه در شهد



برای نگه داری میوه به مدت دراز می‌توان آن را در بار (شهد شکر) خواباند، به این ترتیب که بار را جداگانه آماده می‌کنید (← صفحه ۱۵۳۷)، میوه سالم شسته و خشک کرده را در شیشه مربا می‌چینید، بار را روی آن می‌ریزید و با کارد بار را اندکی هم می‌زنید تا حباب‌های آن خارج شود. سپس شیشه‌ها را بدون در، در دیگ آب جوش روی اجاق ۱۵-۲۰ دقیقه می‌جوشانید. آنگاه در شیشه‌ها را می‌بندید و شیشه‌ها را وارونه می‌گذارید تا خنک شود.

منظور از وارونه گذاشتن شیشه این است که شهد داغ روی درشیشه برگردد و آن را استرون کند.





فصل صد و بیست و دوم: مارمالاد

مارمالاد نوعی مربای ژله مانند تلخ و شیرین است که به ویژه در انگلستان سر سفره صبحانه با نان و کره یا خامه خورده می‌شود. این مربا از آب و پوست مرکبات درست می‌شود. درست کردن آن قدری وقت می‌گیرد، ولی آسان و بسیار باصرفه است.

بیشتر عطر و تلخی مارمالاد از رویه رنگی پوست میوه است. برای گرفتن تلخی این رویه می‌توان آن را با یکی دو آب جوشانده و سپس در دیگ مارمالاد ریخت؛ ولی توجه داشته باشید که مارمالاد بدون تلخی مانند زندگی پادشاهان قصه‌ها پُر شیرین و ملال‌آور است.

حالت ژله‌ای مارمالاد از آن‌گرم یا پختن است که در تخم مرکبات و پرده‌هایی که پَرهای میوه را پوشانده‌اند و در لایه میان این پرده‌ها و گوشت سفید پوست وجود دارد. این‌ها را باید در کیسه ممل ببندیم و با پوست و آب میوه بجوشانیم و پیش از ریختن شکر از دیگ درآوریم. کیسه باید گشاد باشد تا مواد توی آن به آسانی در آب جوشان شناور شوند.

مارمالادی که لعاب کافی داشته باشد باید پس از خنک شدن ببندد، ولی نباید مانند عسل کش بیاید. این حالت به درجه غلظت مایه مارمالاد پیش از زدن شکر بستگی دارد. برای محکم کاری، می‌توانید مقداری تخم و تفاله مرکبات آب گرفته را به کیسه مواد مارمالاد اضافه کنیم. آب مارمالاد در آغاز باید زیاد باشد تا تمام لعاب میوه را حل کند، ولی سپس باید حدود دو سوم آن با جوش ملایم تبخیر شود. در دیگ را باید نیمه‌باز بگذاریم تا هم میوه خوب بپزد و هم بخار آب بیرون برود. پس از ریختن شکر مارمالاد نباید بیش از ۱۰-۱۵ دقیقه بجوشد، وگرنه رنگ آن تیره می‌شود و مزه آن هم برمی‌گردد. از آنجا که مقدار آب میوه‌ها فرق می‌کند زمان پخت مارمالاد ثابت نیست. درجه رسیدگی مارمالاد پس از ریختن شکر باید با آزمایش معلوم شود. هر قدر مقدار آب میوه پیش از ریختن شکر کمتر باشد مارمالاد سفت‌تر از کار در می‌آید. آزمایش سفتی مارمالاد به این صورت است که اندکی از آن را روی بشقاب می‌ریزیم، اگر چند لحظه بعد روی آن چروک خوردگی پیدا کرد مارمالاد رسیده است.

پیش از برداشتن مارمالاد از روی آتش کف آن را بگیرید، سپس بگذارید خنک شود. در این ضمن چند بار هم بزنید تا پیش از سفت شدن مارمالاد پوست میوه در آن خوب پخش شود. آنگاه در

شیشه شسته و خشک کرده بریزید و در جای خنک نگه دارید.
دیگ پخت مارمالاد هم مانند دیگ مربا باید مس سفید شده یا لعابی یا فولاد زنگ نزن باشد؛ ترجیح آن به همین ترتیبی است که آمد.

مارمالاد نارنج (۱، ساده)



۱ کیلو نارنج
۲ لیمو
۲ کیلو شکر

نارنج را با آب گرم و برُس بشوید و خشک کنید. سپس با سیب زمینی پوست کن یا چاقوی تیز رویه رنگی پوست نارنج را به صورت نوار نازک بردارید و دقت کنید که گوشت سفید پوست هر چه بیشتر روی نارنج بماند. رویه رنگی را رشته رشته کنید.
نارنج را دو نیم کنید و آب بگیرید. لیمو را آب بگیرید و آب لیمو را به آب نارنج اضافه کنید. پوست سفید نارنج را با تفاله توی آن خرد کنید و با تخم نارنج در کیسه بریزید و در دیگ بگذارید. آب نارنج را صاف کنید، و با رویه رنگی و ۴ لیتر آب در دیگ بریزید. دیگ را به جوش بیاورید و روی آتش ملایم ۲ ساعت یا بیشتر بجوشانید تا حجم آب به حدود ۲ لیتر کمترک برسد.
کیسه را از دیگ در آورید، بگذارید کمی خنک شود و توی دیگ بچلانید؛ سپس شکر را اضافه کنید، آتش را تیز کنید و هم بزنید تا شکر حل شود. ۱۵-۲۰ دقیقه روی آتش تیز بجوشانید تا مارمالاد ببندد، سپس کف بگیرید، بردارید، پیش از خنک شدن ۱-۲ بار هم بزنید.

مارمالاد نارنج (۲، گوشت دار)



۱ کیلو نارنج
۳-۲ لیمو
۲ کیلو شکر

نارنج و لیمو را از روی دستور مارمالاد ساده (← بالا) آماده کنید و آب بگیرید. رویه رنگی پوست نارنج را با آب نارنج و آب لیمو در دیگ بریزید. تفاله توی نارنج و لایه زیر آن را بتراشید، با تخم نارنج در کیسه ببندید و در دیگ بگذارید. گوشت سفید پوست نارنج را نخودی خرد کنید و با ۳ لیتر آب در دیگ بریزید.
دیگ را به جوش بیاورید و ۲ ساعت بیشترک روی آتش ملایم بجوشانید تا انگم تخم و گوشت

نارنج و لیمو آزاد شود. سپس کیسه را دریاورید، بگذارید کمی خنک شود و توی دیگ بچلانید. شکر را اضافه کنید و هم بزنید. ۱۵-۲۰ دقیقه روی آتش تیز بجوشانید تا مارمالاد بپندد. کف بگیرید و بردارید. پیش از خنک شدن ۱-۲ بار هم بزنید.

مارمالاد گریپ فروت

گریپ فروت	۱ کیلو
لیمو	۳-۴
شکر	۲ کیلو



مارمالاد گریپ فروت را از روی دستور مارمالاد نارنج ۱ و ۲ (← صفحه ۱۶۹۶) به شکل ساده یا گوشتی درست کنید.

مارمالاد پرتقال

پرتقال	۱ کیلو
لیمو	۱-۲
شکر	۲ کیلو



مارمالاد پرتقال را از روی دستور مارمالاد نارنج ۱ و ۲ (← صفحه ۱۶۹۶) درست کنید.

مارمالاد پرتقال و فلفل

پرتقال	۲
لیمو	۱
فلفل قرمز تازه تند	۳-۴
شکر	۲ پیمانه



▼ این مارمالاد در واقع نوعی چتنی است و آن را به مقدار اندک با غذا هم می توان خورد.

این مارمالاد را از روی دستور مارمالاد نارنج ساده (← صفحه ۱۶۹۶) درست کنید، جز این که فلفل را هم تخم می گیرید و خرد می کنید و با پرتقال می جوشانید.

◀ مقدار فلفل را طبعاً می‌توانید کم یا زیاد کنید؛ معمولاً آن را تند درست می‌کنند.

مارمالاد بالنگ

۱ کیلو بالنگ
۳-۴ لیمو
۲ کیلو شکر



مارمالاد بالنگ را از روی دستور مارمالاد نارنج ۱ و ۲ (← صفحه ۱۶۹۶) درست کنید.
◀ برای آماده کردن پوست بالنگ خشک نگاه کنید به صفحه ۱۶۸۸.

مارمالاد نارنگی

۱ کیلو نارنگی
۳-۴ لیمو
۱ کیلو شکر



نارنگی و لیمو را دو نیم کنید، و آب بگیرید. پوست را با تفاله خرد کنید و با تخم میوه در کیسه متقال یا ململ بریزید و ببندید. آب نارنگی را صاف کنید و با ۲ لیتر آب روی کیسه بریزید. ۱ شب بخواهانید. دیگ را روی آتش به جوش بیاورید، سپس آتش را کم کنید و ۲ ساعت بیشتر بجوشانید تا حجم آب به حدود ۱ لیتر برسد.
کیسه را از دیگ در آورید، بگذارید کمی خنک شود و در دیگ بجوانید. آتش را تیز کنید، شکر را در دیگ بریزید و هم بزنید. ۱۵-۲۰ دقیقه روی آتش تیز بجوشانید تا مارمالاد بپزد. کف بگیرید و بردارید. پیش از خنک شدن ۱-۲ بار هم بزنید.
◀ اگر مارمالاد تلخ دوست ندارید، مقدار پوست نارنگی را کم کنید.

مارمالاد مخلوط (۱)

۳ پرتقال
۲ نارنگی
۱ گریپ فروت
۳-۴ لیمو



۲ کیلو شکر

میوه را با پوست به صورت ورقه نازک ببرید. تخم میوه را جدا کنید و در کیسه ببندید. میوه و تخم را با ۳ لیتر آب در دیگ بریزید و ۱ شبانه روز بخوابانید. دیگ را به جوش بیاورید، آتش را کم کنید و ۲ ساعت بیشترک بجوشانید. کیسه را درآورید و پس از خنک شدن در دیگ بچلانید. شکر را اضافه کنید، هم بزنید و ۱۵-۲۰ دقیقه روی آتش تیز بجوشانید تا مارمالاد ببندد. کف بگیرید و بردارید. پیش از خنک شدن ۱-۲ بار هم بزنید.

مارمالاد مخلوط (۲)



۱ کیلو نارنج
۳ نارنگی
۴-۳ لیمو
۱ قاشق کارامل سیاه (← ۲۱۳)
دو و نیم کیلو شکر

میوه را درسته در دیگ بگذارید. ۵ لیتر آب روی میوه بریزید و روی آتش ملایم ۲ ساعت بجوشانید، سپس با کفگیر بردارید و در سینی بگذارید. آب را نگه دارید. میوه را بشکافید، پرده‌های روی پرها و تخم را درآورید، در دیگ بریزید و ۱۵ دقیقه بجوشانید، سپس آب را صاف کنید و به دیگ برگردانید. میوه را له کنید یا از چرخ بگذرانید، در دیگ بریزید و روی آتش ملایم بجوشانید تا حجم آب به ۲ لیتر کمترک برسد. شکر و کارامل را اضافه کنید و هم بزنید. ۱۵-۲۰ دقیقه روی آتش تیز بجوشانید تا مارمالاد ببندد، سپس کف بگیرید و بردارید. پیش از خنک شدن مارمالاد را ۱-۲ بار هم بزنید.

مارمالاد لیموی شهسواری



۱ کیلو لیموی درشت
۲ کیلو شکر

مارمالاد لیموی شهسواری را از روی دستور مارمالاد نارنج (← صفحه ۱۶۹۶) به شکل ساده یا گوشت دار درست کنید.

مارمالاد لیموی شیرازی (۱)



۱ کیلو لیمو

۲ کیلو شکر

لیمورا بشویدید و نازک حلقه حلقه کنید. تخم لیمورا جدا کنید و در کیسه ململ ببندید. لیمو و تخم را در دیگ بگذارید و ۳ لیتر آب روی آن بریزید. بگذارید ۲۴ ساعت بماند. دیگ را روی آتش به جوش بیاورید، آتش را کم کنید و ۲ ساعت بیشترک بجوشانید تا حجم آب به ۲ لیتر کمترک برسد. کیسه را از دیگ درآورید، بگذارید خنک شود و در دیگ بچلانید. سپس شکر را اضافه کنید. هم بزنید و روی آتش تیز ۱۵-۲۰ دقیقه بجوشانید. کف بگیرید و بردارید.

مارمالاد لیموی شیرازی (۲)



۱ کیلو لیمو

۲ کیلو شکر

لیمورا آب بگیرید. پوست و تخم لیمورا در کیسه ببندید، با ۳ لیتر آب در دیگ بریزید و روی آتش ملایم ۲ ساعت بیشترک بجوشانید تا حجم آب به ۲ لیتر کمترک برسد. کیسه را از آب در آورید، بگذارید خنک شود و در دیگ بچلانید. پرده توی پوست را بردارید، پوست را ساطوری کنید یا از چرخ گوشت بگذرانید و به دیگ برگردانید. دیگ را به جوش بیاورید. شکر را اضافه کنید، هم بزنید و روی آتش تیز ۱۵-۲۰ دقیقه بجوشانید. کف بگیرید و بردارید. پیش از خنک شدن ۱-۲ بار هم بزنید.

مارمالاد کیوی



۱ کیلو کیوی، پوست گرفته، خرد کرده

۲-۳ لیمو

۳-۴ قاشق پیه دانه

یک و نیم کیلو شکر

لیمورا آب بگیرید. آب لیمورا روی کیوی بریزید و زیر و رو کنید. پیه دانه را آب بکشید و در پیمانه آب روی آتش ملایم بجوشانید تا حجم آب به ۳ پیمانه برسد، سپس صاف کنید.

کیوی و آب لیمورا دردیگ بریزید و با آب پنهانه روی آتش ملایم ۳۰ دقیقه بجوشانید، سپس کیوی را با گوشت کوب له کنید. شکر را اضافه کنید، هم بزنید و روی آتش تیز ۱۵-۲۰ دقیقه بجوشانید. کف بگیرید و بردارید. پیش از خنک شدن ۱-۲ بار هم بزنید.

«می‌توانید کیوی را در ابتدا ورقه ورقه ببرید و پس از پختن له نکنید.»

مارمالاد بلوری (ژله)



«ژله» نام دسری است که دستور آن در جای خود آمده است؛ اما گذشته از آن دسر، فرنگی‌ها، به ویژه طایفه انگلوساکسون، این نام را روی نوعی مارمالاد هم می‌گذارند که مانند مربای خمیری (jam) با نان و کره خورده می‌شود، و گاهی، به ویژه در آمریکا، آن را پای خوراک گوشت و مرغ و ماهی هم می‌گذارند، یا به صورت اندود روی کیک و تارت و شیرینی و مانند این‌ها می‌مالند.

ما این نوع ژله را مارمالاد بلوری خواهیم نامید. تفاوت اصلی این دونوع ژله در این است که در ژله دسری ماده بستنی (چیزی که در سرما می‌بندد) ژلاتین است، که از لعاب حیوانی — سریشم ماهی و پاچه و سم گاو و مانند این‌ها — به دست می‌آید، ولی در مارمالاد بلوری این ماده چیزی جز انگم میوه (← صفحه ۱۶۸۰) نیست (این نکته شایان توجه طایفه گیاه‌خواران است). مارمالاد بلوری را از هر میوه‌ای می‌توان درست کرد، به شرط آن که یا خود میوه انگم کافی داشته باشد یا آن که انگم — از پنهانه یا تخم نارنج و مانند این‌ها — به آن اضافه شود. روش و اندازه‌های درست کردن مارمالاد بلوری با مارمالاد معمولی تفاوت ندارد؛ ما اصول کلی آن را به طور خلاصه در اینجا نقل می‌کنیم و یک دستور را برای نمونه در زیر می‌آوریم.

«میوه را نباید پوست یا تخم بگیریم، چون مقداری از انگم و رنگ و عطر میوه در این‌هاست. کافی است میوه را بشوییم و خرد یا له کنیم، چون مارمالاد بلوری از آب میوه تازه یا از آب خمیر میوه پخته درست می‌شود.»

«این مارمالاد، چنان که از نامش پیداست، باید مانند بلور زلال باشد؛ سفتی آن هم از ژله دسری بیشتر است، به طوری که در حرارت اتاق آب نمی‌شود؛ در واقع چیزی است نظیر مجسمه (نگاه کنید به انگم، صفحه ۱۶۸۰)، با این تفاوت که شیرینی آن بیشتر و سفتی آن کمتر است.

«برای زلال کردن آب میوه، یا آب خمیر میوه پخته، باید آن را در کیسه متقال آب رفته بریزیم و روی یک ظرف آویزان کنیم تا آب میوه چکه چکه در ظرف جمع شود. تفاله آب میوه را نباید گرفت، چون خود تفاله به صورت صافی عمل می‌کند؛ همچنین کیسه را نباید چلانند، چون آبی که به این ترتیب از آن بیرون می‌آید تار خواهد بود.»

«به میوه‌های کم ترشی باید اندکی آب لیمو یا آب غوره زلال اضافه کنیم.»

«هنگام پختن میوه، گاهی چند شاخه نعنا در دیگ می‌گذارند تا آب میوه عطر نعنا بگیرد.»

◀ اگر یک قاشق گلیسيرين به مایهٔ مارمالاد اضافه کنید، کف نخواهد کرد.
 ▶ مارمالاد داغ را در شیشهٔ شسته و خشک شده بریزید، با قاشقی که روی شعله گرفته باشید هم بزنید تا حباب هوای آن بالا بیاید، در شیشه را ببندید، و شیشه را وارونه روی میز بگذارید تا خنک شود.

مارمالاد بلوری انگور



۱ کیلو	انگور
۳-۲	لیمو
۴-۳ قاشق	پِه دانه
۱ کیلو	شکر

▼ مارمالاد بلوری انگور را با هر انگوری می‌توان درست کرد، ولی با انگور شاهانی رنگ آن زیباتر می‌شود. برای آن که رنگ پوست انگور در آب آن حل شود، باید پس از له کردن انگور دست کم یک شبانه روز آن را در یخچال بگذارید.

لیمورا آب بگیرید. پِه دانه را آب بکشید و با ۶ پیمانه آب روی آتش ملایم بجوشانید تا حجم آب به ۳ پیمانه برسد. صاف کنید.

انگور را با گوشت کوب له کنید یا در چرخ هرکاره بگردانید (تخم آن خرد نشود). آب لیمورا با ۳ پیمانه آب اضافه کنید و ۳۰ دقیقه روی آتش ملایم بجوشانید؛ سپس صاف کنید.

آب انگور را با آب پِه دانه در دیگ بریزید و روی آتش ملایم بجوشانید تا حجم آن به نصف برسد. شکر را اضافه کنید و ۱۵-۲۰ دقیقه روی آتش تیز هم بزنید. کف بگیرید و بردارید. پیش از سرد شدن ۱-۲ بار هم بزنید.



صاف کردن آب میوه در کیسه

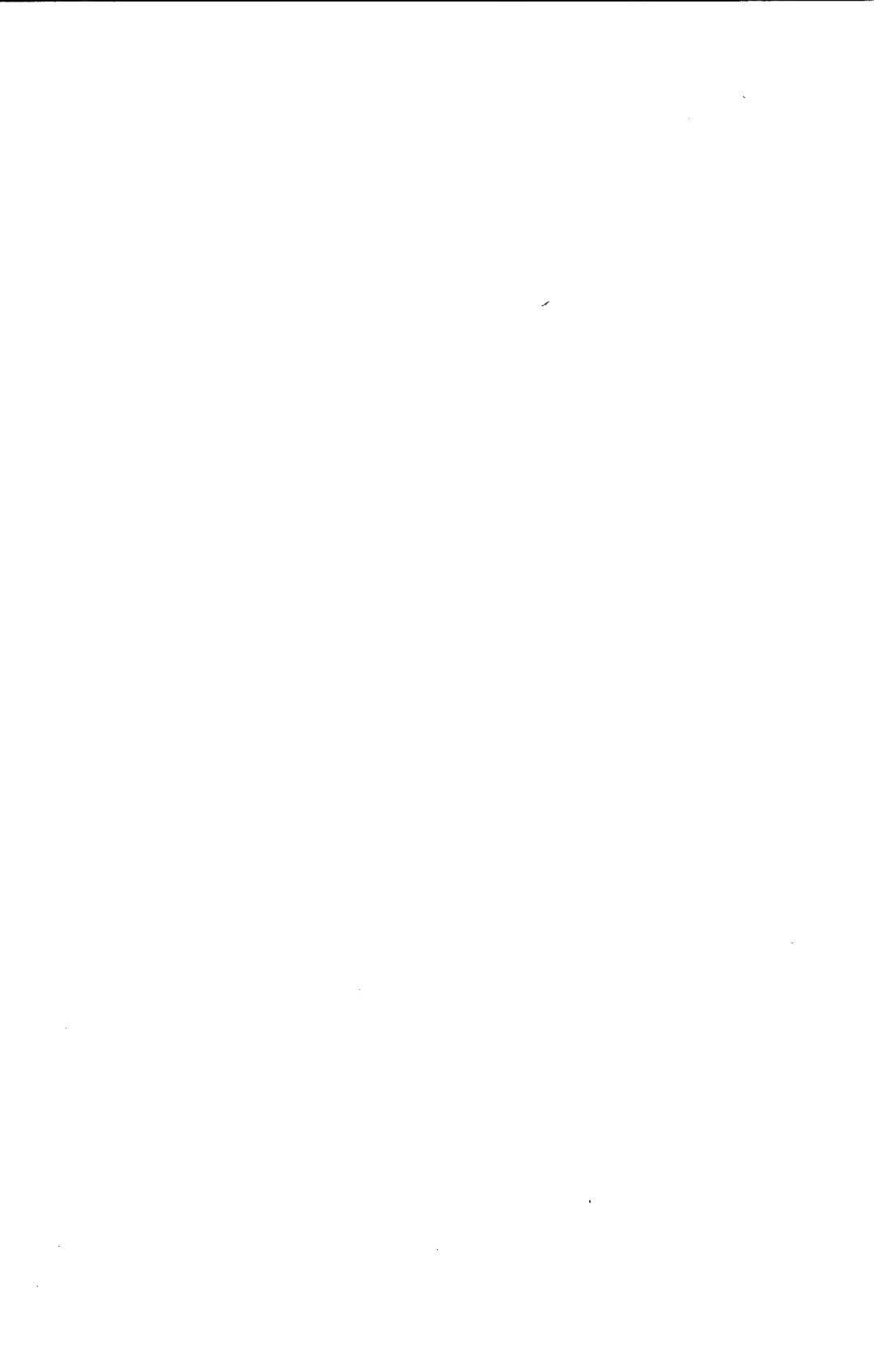


صاف کردن آب میوه در پارچه



بخش سی و یکم

ترشی، شور





فصل صد و بیست و سوم: دانستنی‌های لازم

ترشی نوعی کنسرو تره بار یا میوه یا بعضی مواد دیگر است در سرکه. کیفیت آن، گذشته از خود مواد ترشی، به کیفیت سرکه بستگی دارد. نقش ترشی همیشه تأکید مزه یا تغییر ذائقه است؛ به همین دلیل هرگز به صورت مستقل خورده نمی‌شود، بلکه به مقدار کم و در چند رنگ سر سفره می‌آید. قاعده کلی در ترشی انداختن این است که هر چیزی که معمولاً خام می‌توان خورد آن را خام ترشی می‌اندازند، وگرنه در آب یا سرکه نیم پز می‌کنند، سپس سرکه روی آن می‌ریزند و می‌گذارند برسد، یعنی روند پخت آن در سرکه کامل شود.

شور — که هیچ وقت به قیاس ترشی «شوری» نمی‌شود — مانند همان مواد ترشی است که به جای سرکه در محلول رقیق آب نمک یا شوراب و اندکی سرکه کنسرو می‌شود. نقش آن نظیر نقش ترشی است، جز این که به عنوان بازکننده اشتها غالباً سرمیز اردور هم به چشم می‌خورد؛ معروف‌ترین نوع شور، یعنی خیارشور، پای ثابت ساندویچ است. از میان شورها دستور خیارشور به طور کامل خواهد آمد؛ باقی مواد را — به جز مواد پختنی، مانند بادنجان — از روی همین دستور می‌توان شور کرد.

آب نمک یا شوراب



مردم تبریز، که خیارشور سازان قهار هستند، آب نمک خیارشور را «شُرَاب» (شورآب) می‌نامند، که اصطلاح بهتری است. شورابی که برای شور کردن خیار و فلفل سبز و گل کلم و مانند این‌ها به کار می‌رود باید دست کم ۱۰ درصد نمک داشته باشد تا از کپک و لیزی و سایر اشکال فساد جلوگیری کند؛ ولی با این مقدار نمک شوری آب بسیار شدید خواهد بود. مقدار نمک شوراب معمولی کمتر از ۵ درصد است — یعنی حدود یک چهارم پیمانه در ۱ لیتر آب. با این درصد نمک، شوراب از فساد در امان نیست و باید آن را جوشاند تا از هرگونه عامل فساد (میکرواورگانیسم) پیراسته شود و پس از ولرم شدن روی مواد شورکردنی ریخت. همچنین ظرفی که شور در آن انداخته می‌شود باید سترون (استریلیزه) شود و در آب بندی داشته باشد تا فساد در آن راه نیابد.

به شوراب معمولاً کمی سرکه (نیم پیمانه یا بیشترک در هر لیتر) و کمی سبزی معطر — مانند شوید، ترخون و برگ کرفس — هم اضافه می‌کنند. ریختن چند دانه نخود خام و چند پر سیر پوست گرفته هم گویا بوهای بد را برطرف می‌کند (حالا چه طور نخود بوهای بد را از خوب تشخیص می‌دهد، چیزی است که لابد خود نخود می‌داند).

سرکه



سرکه ترشی باید قوی و سالم باشد، وگرنه احتمال فساد ترشی زیاد خواهد بود. گاهی برای پیشگیری از فساد سرکه ترشی را می‌جوشانند، ولی از آنجا که اسیداستیک (جوهر سرکه) در حرارت نسبتاً پایین تبخیر می‌شود آن را نباید زیاد جوشاند، وگرنه پس از جوشاندن سرکه ضعیفی به جا می‌ماند. واقعیت این است که باکتری‌ها و قارچ‌هایی که باعث فساد می‌شوند در محیط سرکه به آسانی نمی‌توانند عمل کنند؛ اگر سرکه قوی و عاری از آفت باشد و در انداختن ترشی هم شرایط بهداشتی رعایت شود، ترشی در محیط خشک و خنک قاعدتاً سالم می‌ماند.

در کشور ما سرکه بردونوع است: سرکه طبیعی، که معمولاً از انگور یا کشمش گرفته می‌شود و بسیار خوش‌عطر است؛ و سرکه سفید، که در واقع اسیداستیک رقیق شده است و عطری ندارد. نوعی سرکه مخلوط میوه هم در برخی از میوه‌فروشی‌ها عرضه می‌شود که احتمال فساد در آن زیاد است. برای ترشی انداختن مواد رنگی مانند چغندر و آلبالو می‌توانیم سرکه سفید به کار ببریم که رنگ را بهتر نشان می‌دهد. در سایر موارد سرکه طبیعی انگور بهتر است. هرگاه سرکه بیش از اندازه تند باشد، می‌توان کمی آب جوشیده به آن اضافه کرد.

«سفید کردن سرکه: در کتاب سفره اطعمه چنین آمده است که برای سفید کردن سرکه انگور کمی ماست به سرکه اضافه می‌کنیم و می‌زنیم و روی آتش به جوش می‌آوریم. سپس سفیده تخم مرغ لت زده را کم‌کم اضافه می‌کنیم تا سرکه مانند شیر بریده شود، سپس از صافی متقال می‌گذرانیم.

آفت ترشی و شور



غالباً می‌گویند که تر بودن مواد ترشی باعث کپک می‌شود. این درست است، ولی به این معنی که عوامل فساد موجودات زنده ذره بینی (میکروارگانیسم‌ها) هستند که در محیط مرطوب فعال می‌شوند؛ اگر مقداری آب جوشیده در شیشه ترشی بریزیم هیچ اتفاق بدی نمی‌افتد، جز این که سرکه رقیق می‌شود. بنابراین در آماده کردن مواد ترشی و تمیز کردن ظرف‌هایی که به کار می‌بریم باید به گندزدایی محیط و سترون کردن، یعنی از میان بردن عوامل فساد، توجه کنیم. نشانه ترشی آفت زده این است که از ترشی می‌افتد و بی‌مزه می‌شود؛ روی آن را هم کپک سفید

رنگی می‌پوشاند. اگر پیش از پیش‌رفت آفت، یعنی هنگامی که ترشی هنوز بی‌مزه نشده است، سرکه ترشی را عوض کنیم و مواد ترشی را در سرکه تازه بجوشانیم، آفت دفع می‌شود.

برای پیش‌گیری از آفت می‌توانیم مواد ترشی را پیش از آب کشیدن نیم ساعت در نوعی محلول سترون‌کننده خوابانیم و سپس با آب جوشیده آب بکشیم و بگذاریم خشک شوند. همچنین موادی که شستن آن‌ها لازم و خشکاندن‌شان مشکل است باید در آب جوشیده شسته شوند. پاشیدن نمک هم از فعال شدن عوامل فساد جلوگیری می‌کند. به طور کلی اگر اصول گندزدایی در تمام مراحل تهیه ترشی رعایت شود احتمال فساد از میان می‌رود. البته نوعی گرد ضد کپک هم می‌توان از داروخانه خرید و به ترشی زد، ولی بسیاری از مردم ترشی بدون مواد شیمیایی را ترجیح می‌دهند.

شیشه‌های ترشی را باید با مواد سترون‌کننده بشویم و با آب جوشیده آب بکشیم، یا پس از شستن دست کم ۱ ساعت در فرگرم بگذاریم (فر خیلی داغ ممکن است شیشه را پترکاند).

ادویه ترشی



ادویه‌ای که به ترشی می‌زنند ترکیب ساییده‌ای است از گلپر، فلفل سیاه، سیاه‌دانه، تخم گشنیز، زنجبیل، رازیانه (بادیان)، هل، میخک، خردل. البته بر حسب ذائقه شخصی می‌توان این ترکیب را کم و زیاد کرد. بعضی از دانه‌های این ادویه را درسته به ترشی اضافه می‌کنند؛ در این باره به دستور هر ترشی توجه کنید. دانه‌های درسته ادویه را اگر در تابه روی آتش کم اندکی بو بدهیم عطر آن‌ها «پخته» می‌شود؛ این کاری است که غالباً در هندوستان می‌کنند.

نگه داری ترشی



ترشی را بهتر است در شیشه‌های کوچک مربایی نگه داریم تا هر بار که شیشه‌ای باز می‌شود در ظرف چند روز به مصرف برسد. اگر ترشی را در ظرف بزرگ نگه می‌دارید بهتر است ظرف از جنس بلور (نقلدان یا شیشه دهان‌گشاد) یا سفال لعاب‌دار یا پلی‌اتیلن (پلاستیک بهداشتی) و دارای در آب بندی باشد، هنگام در آوردن ترشی هم قاشق یا ملاقه فولاد زنگ‌نزن شسته و خشک به کار برید، و اگر آن را لحظه‌ای روی شعله گاز بگیرید مطمئن‌تر خواهد بود. هرگاه سرکه ترشی کم شد کمی اضافه کنید تا همیشه سرکه روی ترشی را بپوشاند.

ظرف ترشی را پس از انداختن ترشی معمولاً مدتی در جای آفتاب‌گیر می‌گذارند؛ نور و گرمای خورشید در رساندن ترشی مؤثر است. ولی محیط نگه داری ترشی اگر خنک و خشک باشد احتمال فساد کمتر خواهد بود.

تاریخ انداختن ترشی را خوب است روی ظرف ترشی بنویسیم تا بتوانیم وقت مصرف آن را به آسانی تشخیص دهیم.



فصل صد و بیست و چهارم: ترشی و شور

در مورد ترشی و شور نیز به خوانندگان توصیه می شود پیش از دست به کار شدن فصل دانستنی های لازم مربوط به ترشی و شور را (← صفحه ۱۷۰۵) مطالعه کنند.

ترشی انبه تازه



انبه، پوست و هسته گرفته، خرد کرده	۶
فلفل سبز یا قرمز تند، ساطوری	۵-۴
سیر، کوبیده	۵-۴ پر
زنجبیل، ساییده	۱ قاشق
تخم گشنیز، ساییده	۱ قاشق
تخم شنبلیله، ساییده	۱ قاشق
فلفل سیاه، درسته	۱ قاشق
خردل، ساییده	۱ قاشق
زیره، درسته	۱ قاشق
زرد چوبه	۱ قاشق
سرکه	۱ پیمانه
روغن روان	نیم پیمانه
نمک	

▼ انبه میوه گرمسیری بسیار خوش عطر و شیرینی است که در بازارهای ماکمتر عرضه می شود. (اگرچه در بندرعباس و میناب به عمل می آید و از مرزهای پاکستان و افغانستان هم وارد می شود و تا حدود کرمان فراوان است.) انبه خشک، که از میوه کال و ترش تهیه می شود، گاهی در عطاری ها پیدا می شود.

انبه را در بادیه بریزید، کمی نمک بپاشید و زیرورو کنید. روغن را در تابه روی آتش ملایم داغ کنید و فلفل سبز و سیر را ۱-۲ دقیقه در آن تفت بدهید، سپس از روی آتش بردارید، زنجبیل، تخم گشنیز، تخم شنبلیله، زیره، فلفل سیاه و زردچوبه را اضافه کنید و بچرخانید. سپس تابه را روی انبه خالی کنید. خردل و سرکه را اضافه کنید و زیرورو کنید. اگر لازم باشد مقدار سرکه را کمی بیشتر کنید.

ترشی را در شیشه بریزید و در جای خنک نگه دارید. پس از ۱ ماه رسیده است. ◀ می‌توانید در مرحله آخر ۴-۵ قاشق پسته شام یا بادام مقشّر نیم‌کوب اضافه کنید.

ترشی انبه خشک



انبه خشک را ۲ شبانه روز در آب سرد بخیسانید و آب آن را روزی ۲ بار تازه کنید. سپس از روی دستور انبه رسیده (← صفحه ۱۷۰۸) ترشی بیندازید.

ترشی گرد انبه



گرد انبه	۲۵۰ گرم
زنجبیل، ساییده	۱ قاشق
تخم گشنیز، ساییده	۱ قاشق
فلفل سیاه، ساییده	۱ قاشق م
فلفل قرمز، ساییده	۱ قاشق م
خردل، ساییده	۱ قاشق م
زیره، ساییده	۱ قاشق م
رازیانه، ساییده	۱ قاشق چ
شکر	۱ پیمانه
سرکه	۱ پیمانه
آب لیمو	۲-۳ قاشق
نمک	اندکی

▼ این ترشی نوعی چتنی است (← صفحه ۵۲۶) و به مقدار کم کنار بشقاب غذا گذاشته می‌شود.

گرد انبه را با ۲-۳ پیمانه آب ولرم مخلوط کنید و ۱ شب بخوابانید، سپس باقی اجزا را اضافه

کنید و روی آتش ملایم بجوشانید تا مایه غلیظی به دست آید. بپشید، اگر لازم باشد با اضافه کردن کمی سرکه یا شکر ترشی و شیرینی مایه را اندازه کنید. پس از ۱-۲ جوش بردارید. مانند مربا در شیشه بریزید و نگه دارید.

ترشی تخم مرغ (هندوستان)



تخم مرغ سفت	۶
۱ قاشق م زنجبیل، ساییده	
۴-۳ فلفل سبز یا قرمز تند، ساطوری	
۱ قاشق م فلفل سیاه، زبر	
۱ قاشق چ خردل	
۲ پیمانه سرکه	
۱ قاشق نمک	

تخم مرغ را پوست بگیرید و با خلال دندان سوراخ سوراخ کنید. فلفل سبز را آب بکشید و از طول بشکافید. همه اجزا را به جز تخم مرغ با سرکه در دیگچه بریزید و ۱۵ دقیقه بجوشانید. بردارید و بگذارید خنک شود.

تخم مرغ ها را در شیشه دهان گشاد بگذارید، دیگچه را روی آن ها خالی کنید و در یخچال نگه دارید. این ترشی پس از یک هفته رسیده است.

ترشی لیمو (هندوستان)



لیموی شیرازی سبز	نیم کیلو
۱ قاشق م زنجبیل، ساییده	
۱ قاشق م فلفل قرمز، نیم کوب	
۱ قاشق م فلفل سیاه، زبر	
۱ قاشق تخم گشنیز، درسته	
۱ قاشق م رازیانه، درسته	
۱ قاشق م زیره، درسته	
۱ قاشق م خردل، ساییده	
۱ قاشق چ زرد چوبه	
نیم پیمانه روغن روان	

۲ پیمانه سرکه

۲ قاشق نمک

▼ این ترشی را در هندوستان با لیموی کم آبی به نام لیموسنگی درست می‌کنند. لیموی شیرازی کال هم به لیموسنگی بی‌شبهت نیست (← صفحه ۵۳۰).

لیمورا ورقه ورقه کنید و تخم بگریزید، سپس در بادیه بریزید، نمک پاشید و زیرورو کنید. ۲-۳ قاشق از روغن را در تابه روی آتش ملایم داغ کنید و فلفل قرمز و سیاه، زیره، تخم گشنیز، زنجبیل، رازیانه، خردل و زردچوبه را چند ثانیه کمترک در آن تفت بدهید. بردارید و بگذارید خنک شود. سپس سرکه و باقی مانده روغن را در تابه بریزید، هم بزنید، روی لیمو خالی کنید و زیرورو کنید. ترشی را در شیشه دردار بریزید و در یخچال یا جای خنک نگه دارید. این ترشی پس از یک هفته رسیده است.

◀ به این ترشی می‌توانید چند پر سیر کوبیده اضافه کنید.

ترشی لیموی شهسواری با شکر



۶ لیموی شهسواری، تخم گرفته، ورقه ورقه

نیم پیمانه شکر

۱ قاشق م فلفل قرمز، ساییده

۱ قاشق ج زیره، ساییده

۱ قاشق م زردچوبه

نیم پیمانه روغن روان

۲ قاشق نمک

▼ منظور از لیموی شهسواری لیموی بیضی شکلی است که از لیموی شیرازی درشت‌تر است و پوست کلفت‌تری دارد و در فصل پرتقال و نارنج به بازار می‌آید. این لیمو در جنوب هم به عمل می‌آید و در آن مناطق به نام لیموی شوشتری شناخته می‌شود؛ پوست این لیمو برای رندیدن بهتر از پوست لیموی شیرازی است.

روغن را در دیگچه روی آتش ملایم داغ کنید، سپس بردارید و بگذارید خنک شود. شکر، نمک، فلفل، زردچوبه و زیره را روی لیمو پاشید و زیرورو کنید، سپس در شیشه بریزید. روغن را روی لیمو بریزید و شیشه را یک هفته یا بیشتر در جای آفتاب‌گیر بگذارید. وقتی که پوست لیمو

نرم شد ترشی رسیده است. اگر بخواهید ترشی زودتر برسد، لیمو را چند دقیقه بخارپز کنید.

سیر ترشی



هر کدبانویی همیشه مقداری سیر ترشی در خانه دارد. این ترشی دست کم یک سال پس از انداختن می‌رسد، و تا سال‌ها می‌توان آن را نگه داشت. فساد در سیر ترشی راه ندارد. پس از ۴-۵ سال رنگ سیر ترشی رو به سیاهی و مزه آن رو به شیرینی می‌رود و می‌توان آن را «سیر ترشی کهنه» نامید. سیر ترشی هفت ساله کاملاً رسیده به حساب می‌آید. سیر ترشی تازه را اگر همراه با کمی شیرۀ انگور یک جوش بدهیم و بگذاریم خنک شود، چیزی شبیه به سیر ترشی رسیده به دست می‌آید؛ ولی این البته نوعی «سیر ترشی ساختگی» است و گویا خواص سیر ترشی کهنه را ندارد. درباره خواص درمانی سیر ترشی کهنه مطالب زیادی گفته می‌شود که احتمالاً مقداری از آن‌ها درست است. همچنین گفته می‌شود که مقداری از این خواص از پوست سیر است؛ به هر حال سیر را همیشه با پوست، غالباً به صورت بته و گاهی هم پَرپَر، ترشی می‌اندازند؛ ولی البته ساقه و ریشه بته سیر را می‌گیرند.

دستور انداختن سیر ترشی به همین سادگی است: مقداری سیر خشک درشت را ساقه و ریشه می‌گیرید یا پَرپَر می‌کنید و در شیشه دهن‌گشاد و درداری که شسته و خشک کرده‌اید می‌گذارید، سرکه می‌ریزید تا روی سیر را بپوشاند، سپس در شیشه را می‌بندید و در انبار می‌گذارید.

«کدبانوهای باسلیقه رشت هنگام انداختن سیر ترشی وسط هر بته سیر چند دانه زرشک شسته و خشک کرده هم می‌گذارند. این زرشک در رنگ و طعم ترشی مؤثر است.

«اگر هر سال دوشیشه سیر ترشی بیندازید و یک شیشه مصرف کنید، پس از چند سال مقداری سیر ترشی کهنه فراهم می‌شود.

ترشی مخلوط



پیاز سفید نقلی

گل کلم • هویج

سیب زمینی ترشی • فلفل سبز یا قرمز

سیر • سرکه • کرفس • نمک • نعنا و ترخون

مقدار تهره بار ترشی طبعاً بسته به میل و نیاز شماست. نسبت آن‌ها می‌تواند کم و بیش برابر باشد؛ مقدار فلفل سبز یا قرمز را، به ویژه اگر تند باشد، معمولاً کمتر می‌گیرند.

پیاز را پوست بگیرید، گل کلم را گل گل کنید، بیخ آن را پوست بگیرید و فندقی خرد کنید، هویج

را پوست بگیرید و خرد کنید یا سکه سکه کنید، سیب زمینی ترشی را خرد کنید (یا پوست بگیرید و خرد کنید). سیر را پوست بگیرید. کرفس را خرد کنید. سپس همه تره بار را بشوید، نمک بپاشید و در آفتاب بگذارید تا خشک شود. تره بار را در ظرف ترشی بریزید و سرکه اضافه کنید تا روی آن را بپوشاند. پس از ۳ ماه ترشی رسیده است.

ترشی پوست لیمو



این ترشی را از پوست لیموی شیرازی آب گرفته درست می کنند. پرده های توی پوست را بردارید، سپس پوست را یک یا دو بار در آب فراوان بجوشانید تا تلخی آن گرفته شود. در این کار نباید زیاده روی کرد، چون لطف این ترشی در عطر و تلخی پوست لیموست و اگر زیاده در آب جوشانده شود به ماده بی عطر و بی مزه ای مبدل می شود.

پوست جوشانده را اندکی نمک بپاشید و روی پارچه در آفتاب پهن کنید تا مقداری از نم آن چیده شود (خشک نشود). سپس پوست را در ظرف ترشی بریزید و سرکه اضافه کنید تا روی پوست را بپوشاند. پس از ۳ ماه ترشی رسیده است.

ترشی بادنجان (۱) • (تهران)



بادنجان پاییزی، ریز، بی تخم

سبزی *

گلپر • سیاه دانه، درسته • زرد چوبه • سرکه • نمک

* سبزی این ترشی مرکب است از نعنا، ترخون، جعفری،

مرزه (گاهی ریحان و گشنیز هم اضافه می شود). برای هر کیلو بادنجان ۲ پیمانه

سبزی ساطوری یا ۲ قاشق سبزی خشک کافی است.

دُم بادنجان را از بیخ بگیرید و دامن کلاhek آن را هم بردارید، به طوری که کلاhek گرد و کوچکی روی بادنجان بماند. آنگاه شکم هر بادنجان را چاک بدهید، در دیگ بچینید و با کمی آب روی آتش تیز بگذارید. همین که آب به جوش آمد آتش را کم کنید، در دیگ را ببندید و ۱۵-۱۰ دقیقه بپزید تا بادنجان نیم پز شود. سپس در آب کش بگذارید، کمی نمک بپاشید، روی آن یک پارچه کرباس بکشید و ۱ شب زیر ۳-۴ کیلو فشار بخوابانید.

توی شکم هر بادنجان کمی سبزی بگذارید و بادنجان ها را در ظرف ترشی بچینید. لای هر ردیف بادنجان کمی گلپر و سیاه دانه و اندکی زرد چوبه بپاشید. سپس سرکه بریزید تا روی بادنجان را بپوشاند. در ظرف را ببندید و انبار کنید. پس از ۲ ماه ترشی رسیده است.

◀ چند دانه فلفل سبز یا قرمز و کمی تخم گشنیز درسته هم می‌توانید به این ترشی اضافه کنید.

ترشی بادنجان (۲) • (رشت)



این ترشی را از روی دستور ترشی بادنجان (۱) (← صفحه ۱۷۱۳) درست کنید، جز این که سبزی آن مرکب است از خالوаш و نعنّا و چوجاق، که باید از فروشگاه خواربارگیلان تهیه شود. گلپرو سیاه‌دانه حذف می‌شود. سیر نیم‌کوب هم به سبزی اضافه می‌شود (برای هر کیلو بادنجان ۲-۳ پته).

ترشی بادنجان (۳) • (بوشهر)



بادنجان

موسیر، خیسانده • سیاه‌دانه، درسته • تخم گشنیز، درسته

فلفل سیاه، درسته • فلفل قرمز، نیم‌کوب

شیرهٔ تمر هندی • سرکه

نمک

بادنجان را از روی دستور ترشی بادنجان (۱) (← صفحه ۱۷۱۳) آماده کنید. شکم بادنجان را با سیاه‌دانه و تخم گشنیز و فلفل سیاه درسته پُر کنید و اندکی نمک بپاشید. لای ردیف‌های بادنجان موسیر خیسانده و فلفل قرمز بریزید (← به ترشی موسیر، صفحه ۱۷۱۶). اول شیرهٔ تمر و سپس سرکه اضافه کنید تا روی بادنجان را بپوشاند.

برای هر کیلو بادنجان ۱۰۰ گرم موسیر خشک و نیم پیما نه مخلوط سیاه‌دانه و تخم گشنیز و فلفل سیاه و ۲ پیما نه شیرهٔ تمر کافی است. فلفل قرمز نیم‌کوب از یک قاشق به بالا. این ترشی پس از ۳ ماه رسیده است.

ترشی بادنجان (۴) • (لیتهٔ سبزی‌دار)



بادنجان قلمی یا دلمه‌ای بی‌تخم انتخاب کنید، سبزی آن مانند ترشی بادنجان (۱) است (← صفحه ۱۷۱۳).

بادنجان را بشوید و پوست بگیرید، سپس خرد کنید، از چرخ گوشت بگذرانید یا ساطوری کنید و در یک دیگ بریزید. به هر کیلو بادنجان ۳ پیما نه سرکه، یک قاشق مرباخوری زردچوبه و کمی نمک اضافه کنید و در دیگ در بسته ۱۵-۲۰ دقیقه روی آتش ملایم بپزید، سپس بردارید و بگذارید خنک شود.

به هر کیلو بادنجان ۲ پیمانه سبزی ساطوری و ۱ قاشق گلپر ساییده. و ۱ قاشق سیاه دانه اضافه کنید. سرکه بریزید تا خمیر شلی به دست آید، سپس در ظرف ترشی بریزید و انبار کنید. این ترشی پس از ۱ هفته رسیده است.

ترشی بادنجان (۵). (لپته ساده)



از روی دستور ترشی بادنجان (۴) (← صفحه ۱۷۱۴) درست کنید، جز این که سبزی را حذف می کنید. زرد چوبه و گلپر و سیاه دانه را هم می توان حذف کرد.

ترشی میوه



هلو

آلوزرد

انگور بی دانه زرد، حبه حبه

انگور بی دانه قرمز، حبه حبه

په، پوست گرفته، نخودی

سیب، پوست گرفته، نخودی

گلابی، پوست گرفته، نخودی

خلال پوست نارنگی یا پرتقال یا نارنج، شیرین کرده

شکر یا عسل

زعفران، ساییده

تخم گشنیز، درسته

رازیانه، درسته

خرما

زیوه سبز، درسته

سیاه دانه، درسته

فلفل سیاه، درسته

فلفل قرمز، ساییده

ادویه*، ساییده

سرکه

نمک

* ادویه این ترشی بر حسب سلیقه فرق می کند؛ یک نمونه ←

→ مرکب است از هل، میخک، جوز بویا، فلفل بهار، خردل،
و دارچین — همه ساییده — به نسبت کمابیش برابر،
به جز میخک که باید اندک باشد.

نسبت میوه‌ها با هم می‌تواند کمابیش برابر باشد. برای هر کیلو میوه نیم پیمانه شکر یا عسل یا ۸-۱۰ دانه خرما کافی است. خرما را باید در کمی آب داغ حل کرد و پوست و هسته گرفت. زعفران حل شده در اندکی آب داغ به اندازه رنگ. ادویه درسته مجموعاً ۳ قاشق. ادویه ساییده ۱ قاشق. اندکی نمک. فلفل قرمز از ۱ قاشق چای خوری به بالا. سرکه به اندازه‌ای که ترشی را به صورت خمیر شلی در آورد.

آلو و هلو را در آب جوش بیندازید و روی آتش تیز چند جوش بدهید. سپس در آورید، پوست بکنید، هسته بگیرید و خمیر کنید.
همه مواد را با سرکه در دیگ بریزید و یک جوش بدهید، سپس دیگ را در ظرف ترشی خالی کنید. این ترشی پس از یک هفته رسیده است.

ترشی موسیر



موسیر تازه در اواخر بهار به بازار می‌آید، ولی موسیر خشک همیشه در بازار موجود است. از آنجا که موسیر تازه تندی زننده‌ای دارد باید آن را دست کم ۱ شبانه روز در آب نمک رقیق و سپس ۱ روز در آب ساده خیساند تا تندی آن گرفته شود (برای شیرین کردن موسیر ← صفحه ۲۱۱). برای درست کردن ترشی موسیر، موسیر خشک را باید ۲-۳ شبانه روز در آب خیساند و هر روز بار آب آن را تازه کرد. پس از خیساندن، موسیر را با سرکه کافی — که روی موسیر را بپوشاند — در دیگ بریزید و یک جوش بدهید، سپس در ظرف ترشی بریزید و انبار کنید. این ترشی پس از یک ماه رسیده است.

خیار ترشی



برای این ترشی خیار پاییزی ریز انتخاب کنید. خیار را بشوید و با دستمال خشک کنید، یا در آب‌کش بگذارید تا آب آن برود، سپس هر خیار را با نوک چنگال از چند جا سوراخ کنید و در ظرف ترشی بچینید. سرکه بریزید تا روی خیار را بپوشاند. در ظرف را ببندید و در جای خنک نگه دارید. این ترشی پس از ۳ ماه رسیده است.

« برای عطر این ترشی می‌توانید چند پر سیر، چند شاخه ترخون و چند دانه فلفل سبز به آن اضافه کنید.

ترشی خیار چنبر



برای این ترشی خیار چنبر نازک انتخاب کنید، بشویید و بگذارید آب آن برود. خیار را سکه سکه یا قلمی ببرید، کمی نمک پاشید و ۲-۳ ساعت در آب کش بگذارید. سپس در ظرف ترشی بریزید و سرکه اضافه کنید تا روی خیار را بپوشاند. در ظرف را ببندید و انبار کنید. این ترشی پس از ۳ ماه رسیده است.

ترشی سیب زمینی ترشی



سیب زمینی ترشی را با بُرس بشویید و فندقی یا گردویی خرد کنید (گاهی پوست هم می گیرند). نمک پاشید و یک شب روی یک پارچه کرباس پهن کنید تا آب آن چیده شود، سپس در ظرف ترشی بریزید و سرکه اضافه کنید تا روی سیب زمینی را بپوشاند. در ظرف را ببندید و انبار کنید. این ترشی پس از ۲ ماه رسیده است.

ترشی کلم



این ترشی را می توان با کلم سفید یا قرمز درست کرد. چند لایه از پوست روی کلم را بردارید و برای مصرف دیگری کنار بگذارید. دل کلم را رشته رشته کنید و در ظرف ترشی بریزید. کمی نمک پاشید و سرکه بریزید تا روی کلم را بپوشاند. این ترشی پس از ۳ ماه رسیده است. کلم را می توان با سرکه چند دقیقه جوشاند و سپس انبار کرد.

ترشی گل کلم



گل کلم را با کارد گل گل از بیخ جدا کنید. بشویید و بگذارید آب آن برود. سپس در ظرف ترشی بریزید، کمی نمک پاشید و سرکه اضافه کنید تا روی کلم را بپوشاند. در ظرف را ببندید و انبار کنید. این ترشی پس از ۳ ماه رسیده است.

ترشی فلفل سبز



این ترشی را از انواع فلفل سبز یا قرمز — قلمی، نقلی، ریز یا درشت — می توان درست کرد. فلفل سبز را بشویید و بگذارید آب آن برود. سپس در ظرف ترشی بریزید و سرکه اضافه کنید تا روی فلفل را بپوشاند. در ظرف را ببندید و انبار کنید. این ترشی پس از ۳ ماه رسیده است.

- ◀ به این ترشی می‌توان چند شاخه ترخون و شوید شسته و آب رفته اضافه کرد.
 ◀ فلفل سبز را می‌توان پیش از ترشی انداختن کباب کرد.

ترشی هویج



هویج را پوست بگیرید و سکه سکه یا قلمی خرد کنید، یا با قالب برش به شکلی که می‌خواهید درآورید. در ظرف ترشی بریزید و اندکی نمک بپاشید. سپس سرکه اضافه کنید تا روی هویج را بپوشاند. در ظرف را ببندید و انبار کنید. این ترشی پس از ۳ ماه رسیده است.

ترشی زالک



زال زالک را بشویید و بگذارید آب آن برود. سپس در ظرف ترشی بریزید، کمی نمک بپاشید و سرکه اضافه کنید تا روی زال زالک را بپوشاند. در ظرف را ببندید و انبار کنید. این ترشی پس از ۳ ماه رسیده است.

ترشی آلبالو



آلبالو را دم بگیرید و بشویید، سپس کمی نمک بپاشید و در آب‌کش بگذارید تا آب آن برود. در ظرف ترشی بریزید و سرکه اضافه کنید تا روی آلبالو را بپوشاند. در ظرف را ببندید و انبار کنید. این ترشی پس از ۱ ماه رسیده است.
 ◀ در این ترشی معمولاً سرکه سفید به کار می‌برند تا رنگ آلبالو نمایان تر باشد.

ترشی چغندر



برای این ترشی چغندر خونی یا چغندر فرنگی انتخاب کنید، یا با چغندر رسمی یکی دو چغندر فرنگی همراه کنید تا به ترشی رنگ قوی بدهد. اگر چغندر فرنگی انتخاب می‌کنید هنگام پختن برای هر کیلو نیم پیمانه شکر اضافه کنید.
 چغندر را پوست بگیرید و فندق‌خرد کنید یا ورقه ورقه کنید، یا با قالب برش شکل بدهید. سپس با سرکه سفید، به اندازه‌ای که روی چغندر را بپوشاند، دردیگ بریزید و ۲۰-۳۰ دقیقه روی آتش ملایم بپزید.
 چغندر را با سرکه در ظرف ترشی بریزید و سرکه اضافه کنید تا روی چغندر را بپوشاند. این ترشی پس از خنک شدن برای سفره آماده است.
 ◀ به این ترشی می‌توانید چنددانه فلفل سیاه درسته و یکی دودانه میخک و یک قلم دارچین و

یک قلم زنجبیل اضافه کنید. در این صورت ترشی را باید دست کم یک ماه نگه دارید تا برسد.

پیاز ترشی



برای این ترشی پیاز نخلی انتخاب کنید. پیاز را پوست بگیرید و در ظرف ترشی بریزید. کمی نمک بپاشید و سرکه اضافه کنید تا روی پیاز را بپوشاند. این ترشی پس از ۳ ماه رسیده است.

« به این ترشی می‌توان برای هر کیلو پیاز ۲ قاشق نعنا خشک یا چند شاخه نعنا تازه شسته و آب رفته اضافه کرد.

« اگر یکی دو برش چغندر فرنگی یا چند دانه آلبالو در این ترشی بیندازید پیاز گلی رنگ می‌شود (در این صورت بهتر است سرکه سفید و نعنا تازه به کار برید).

ترشی بنه



▼ میوه‌ای که در آذربایجان و تهران «چاتلا نقوش» (دانه مرغ) و در کرمانشاه و کردستان «ونوش» و در فارس و خوزستان «بنک» و در خراسان «بنه» نامیده می‌شود، در واقع پسته کوهی است و چغاله آن را که عطر مطبوعی دارد می‌توان ترشی انداخت. چغاله گاهی در اوایل تابستان در بازار عرضه می‌شود. هنگام خرید چغاله دقت کنید که پوسته چوبی آن سفت نشده باشد، به طوری که آن را بتوان جوید. شکل بنه خوشه‌ای است و به همین شکل ترشی انداخته می‌شود.

بنه را معمولاً اول شور می‌کنند و بعد ترشی می‌اندازند، به این ترتیب که آن را به مدت یک ماه یا بیشتر در آب نمک می‌خوابانند و سپس از آب نمک در می‌آورند و در سرکه می‌گذارند (برای تهیه آب نمک نگاه کنید به دستور خیارشور، صفحه ۱۷۲۲). این ترشی پس از ۳ ماه رسیده است، ولی معمولاً برای مدت دراز انداخته می‌شود و پس از یک سال کیفیت آن بهتر خواهد بود.

« ترشی چغاله پسته: چغاله پسته را هم مانند بنه پیش از سفت شدن پوست دوم آن به شکل خوشه‌ای ترشی می‌اندازند. این ترشی را از روی دستور ترشی بنه (← بالا) درست کنید.

« ترشی گردو: گردوی این ترشی گردوی سبز کوچک (یا چغاله گردو) است. آن را از روی دستور ترشی بنه (← بالا) درست کنید.

« چغاله گردو را باید دست کم ۲-۳ آب جوشانند تا تلخی پوست آن گرفته شود.

ترشی انگور



این ترشی را معمولاً با انگور درشت قرمز یا سیاه می‌اندازند. انگور باید کاملاً سالم باشد.

خوشه انگور را با قیچی به صورت خوشه‌های ۳-۴ حبه‌ای ببرید، با آب جوشیده آب بکشید و در آب‌کش بگذارید تا کاملاً آب آن برود. سپس در ظرف ترشی بریزید و سرکه را با اندکی نمک اضافه کنید تا روی انگور را بپوشاند. در ظرف را ببندید و انبار کنید. پس از یک ماه رسیده است. ◀ به این ترشی معمولاً کمی شیرۀ انگور هم اضافه می‌کنند.

ترشی کرفس



ساقۀ کرفس را خرد کنید، با آب جوشیده آب بکشید و بگذارید آب آن برود. سپس در ظرف ترشی بگذارید، کمی نمک پاشید و سرکه اضافه کنید. در ظرف را ببندید و انبار کنید. این ترشی پس از ۲ ماه رسیده است.

ترشی کرفس کوهی



کرفس کوهی گیاه وحشی خوش عطری است که تازه آن را در اواخر فصل بهار در شهرکرد و اصفهان و سایر شهرهای نزدیک کوه‌های لرستان می‌توان خرید. کرفس کوهی خشک در فصل‌های دیگر هم به دست می‌آید. این گیاه اخیراً به واسطۀ زیاده روی در چیدن آن تحت حمایت قرار گرفته و بهره‌برداری از آن محدود شده است؛ به هر حال هرگاه به دست بیاید می‌توان آن را از روی دستور ترشی کرفس (← بالا) ترشی انداخت. برای این ترشی شاخه‌های نازک و زرد رنگ دل کرفس کوهی را انتخاب کنید.

غوره غوره (ترشی غوره)



غورهٔ عسکری را با خوشه، یا بدون خوشه ولی با دُم، با آب جوشیده آب بکشید و در آب‌کش بگذارید تا آب آن برود، سپس در ظرف ترشی بریزید و آب غورهٔ جوشیده با کمی نمک اضافه کنید تا روی آن را بپوشاند. در ظرف را ببندید و انبار کنید. این ترشی پس از ۳ ماه رسیده است. غوره غوره برای چاشنی غذا به کار می‌رود و در صفحات کویری به آن غوره دانه هم می‌گویند.

هفته بیجار



این ترشی اصلاً گیلانی است و خود گیلک‌ها آن را هفتا بیجار (هفت تا بگذار) می‌نامند. ترشی «هفتا بیجار» گیلانی به شکلی که در کتاب هنر آشپزی در گیلان تألیف خانم زری خاوری (مرعشی) آمده است، و باید شکل امروزی این ترشی در گیلان باشد، در واقع نوعی ترشی

بادنجان و گوجه فرنگی سبز است همراه با نعنا، خالواش، چوچاق، گشنیز و گلپر که باید از روی دستور ترشی بادنجان (۲) (← صفحه ۱۷۱۴) درست کنید. هفته بیجار تهرانی، که مسلماً از گیلان آمده ولی ممکن است شکل قدیم تر این ترشی باشد، از هفت نوع سبزی — یا بیشتر — ترکیب می شود. مطابق دستور میرزا علی اکبرخان کاشانی آشپزباشی در کتاب سفره اطعمه، ترکیب این ترشی از این قرار است: ریحان، جعفری، نعنا، سوسنبر، کرفس، گشنیز، ترخون و مرزه. آشپزباشی از دو سبزی دیگر هم به نام اوجی و رنگبو نام می برد. اوجی یکی از افراد خانواده نعناست، و رنگبو هم ممکن است بادرنجبویه باشد؛ این سبزی که به ریحان می ماند در خراسان فراوان است و به صورت خشک از عطاری هم می توان خرید. به هر حال، سبزی را بشوید و بگذارید آب آن برود، سپس ساطوری کنید و کمی نمک بپاشید و با سرکه کافی در ظرف ترشی بریزید. در ظرف را ببندید و انبار کنید. این ترشی پس از یک ماه رسیده است.

ترشی نازخاتون



بادنجان	۱ کیلو
سیر، کوبیده	۳ بته
سبزی معطر*، ساطوری	نیم کیلو
فلفل سبز تند، ساطوری	۱۰۰ گرم
سیاه دانه	۲-۳ قاشق
سرکه	
نمک	
* نعنا، ترخون، ریحان، پیازچه.	

بادنجان را روی شعله گاز یا آتش زغال کباب کنید، سپس پوست بکنید و ساطوری کنید. مواد ترشی را با کمی نمک در بادیه مخلوط کنید و در شیشه ترشی بگذارید. سرکه بریزید تا روی آن را بپوشاند. این ترشی پس از ۲ روز رسیده است.

انواع شور



بیشتر انواع تره بار و بعضی از میوه ها را می توان شور کرد. مهم ترین این ها عبارت اند از: خیار، خیار چنبر، فلفل سبز، هویج، کلم پیچ سفید، کلم پیچ قرمز، گل کلم، کلم قمری، سیب زمینی ترشی، گوجه فرنگی کال درسته، بادنجان، زالزالک، چغاله بادام و کرفس. شور مخلوط: غالباً چند نوع تره بار را با هم شور می اندازند و آن را شور مخلوط می نامند.

دستور انداختن این شورها یکی است. دستور خیار شور را، که متداولترین نوع شور است، در زیر می آوریم.

خیارشور



۱ کیلو	خیار
۱ بسته	سیر، پوست گرفته
۱ دسته کوچک	شوید و ترخون
نیم پیمانه	نخود خام
نیم پیمانه	سرکه
یک چهارم پیمانه	نمک

برای خیارشور، خیار ریز پاییزی انتخاب کنید. خیار را بشویید و بگذارید آب آن برود، سپس با نیش چنگال چند جای هر خیار را سوراخ کنید. سبزی را بشویید و بگذارید آب آن برود. نمک را با سرکه در ۱ لیتر آب بریزید و روی آتش تیز به جوش بیاورید، سپس آتش را کم کنید و ۲۰ دقیقه بجوشانید. بردارید و بگذارید ولرم شود.

خیار را در ظرف دردار شسته و خشک شده بچینید و سبزی و سیر و نخود را لای آن بگذارید. شوراب را روی خیار بریزید. در ظرف را ببندید و در جای خنک انبار کنید. خیارشور پس از ۳ ماه رسیده است.

برگ مو شور

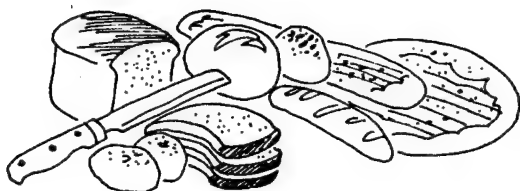


برگ مو تازه را می توان شور کرد و در فصل هایی که برگ مو تازه به دست نمی آید آن را برای پیچیدن دلمه برگ مو (← صفحه ۱۱۱۴) به کار برد.

برگ مو تازه را بشویید و در آفتاب پهن کنید تا آب آن چیده شود. برای هر کیلو برگ ۱ لیتر آب با نیم پیمانه نمک در دیگ بریزید و ۲۰ دقیقه بجوشانید، سپس بردارید و بگذارید خنک شود. برگ را در ظرف دردار بگذارید و آب نمک را روی آن بریزید.

« هنگام مصرف می توانید برگ را در آب سرد بخوابانید تا نمک آن گرفته شود.





بخش سی و دوم

.....

نان





فصل صد و بیست و پنجم: دانستنی‌های لازم

گندم با انسان خویشاوندی دیرینه دارد. این یکی از نخستین گیاهانی است که به دست انسان اهلی شده است؛ از طرف دیگر یکی از عواملی است که انسان کوچ نشین را به کشاورزی واداشته و سپس به زندگی شهری کشانده است. نان گندم قوت غالب انسان است، چنان که در زبان فارسی، و بسیاری زبان‌های دیگر، «نان» به معنای خوردنی و حتی زندگی به طور کلی است. انسان از هر چه سیر شود از نان سیر نمی‌شود؛ تفنن او در خورد و خوراک با تنوع نان خورش میسر می‌شود، و گرنه نان همیشه همان نان است: مشتی آرد گندم — یا خویشان نزدیک گندم — که با کمی آب خمیر و لحظه‌ای در آتش برشته می‌شود.

آرد



آرد را در جاهای گوناگون از گندم و انواع جو و ذرت و برخی دانه‌های دیگر تهیه می‌کنند، ولی در میان ما منظور از آرد معمولاً آرد گندم است. گندم هم البته یک جور نیست و رنگ و مزه آرد آن، بر حسب این که مثلاً از گندم زرد یا سیاه و آبی یا دیم تهیه شده باشد، فرق می‌کند. همچنین نحوه ساییدن و بیختن گندم در کیفیت آرد تأثیر کلی دارد. در گذشته مرغوب‌ترین آرد از گندم دیم زرنده تهیه می‌شده است.

امروز در بازار خواربار ما متأسفانه آرد تنوعی ندارد و تقریباً منحصر است به آرد سفید، یعنی آرد گندم بسیار نرم و سبوس گرفته که در بسته‌های یک کیلویی و نیم کیلویی عرضه می‌شود و کیفیت آن هم همیشه یک‌سان نیست. آرد سفید خوب برای تهیه نان سفید و کیک و شیرینی و مانند این‌ها مناسب است.

آردی که در پختن نان سنگک و تافتون به کار می‌رود کمی زبرتر است و مقداری از پوست و سبوس گندم هم در آن هست؛ به همین دلیل نان آن ارزش غذایی بیشتری دارد. این آرد، که برای نان‌های غیر سفید مناسب‌تر است، در بازار مشکل به دست می‌آید و باید آن را از نانوائی‌های سنگکی یا تافتونی تهیه کرد. آرد جو و جو دوسر به آسانی به دست نمی‌آید، مگر به مقدار محدود از

تهیه کنندگان نان جو یا به مقدار تجارتي از آسياب ها. آرد ذرت در کشور ما تقريباً مصرفی ندارد. هنگام اندازه گیری آرد را در پيمانه بریزيد تا پُر شود، ولی فشار ندهيد و ته پيمانه را هم روی ميز نکوبيد، فقط با پشت تيغه کارد روی پيمانه بکشيد تا آرد اضافی برداشته شود.

خميرگيري

خمير نان غير از خميری است که در آشپزی و شيرینی پزی به کار می رود. دستور تهيه خمير آشپزی و خمير شيرینی پزی در جای خود آمده است.

اگر خمير را پس از مخلوط کردن آرد و آب و ورز دادن بی درنگ حرارت بدهيم، نان فطير به دست می آيد (کلمه «فطير» که از فطرت می آيد به معنای نرم و تازه و تخمير نشده است). ولی اگر خمير را چند ساعت در محيط گرم بخوابانيم، حجم آن زياد و بافت آن پوک می شود. اين ديگرگونی خمير را تخمير شدن يا ورآمدن می نامند.

نان ورآمده از فطير سبک تر است و عطر و مزه ديگری دارد، ولی نمی توان آن را زياد نگه داشت، چون زود کپک می زند، مگر آن که کاملاً خشک شده باشد. نان فطير ديرتر کپک می زند و خشک شده آن در هوای خنک تا چند ماه قابل نگه داری است. لواش نان فطير است، بربری و تافتون و سنگک نان ورآمده اند.

برای درست کردن خمير، يا به اصطلاح نانوaha برای خميرگيري، هميشه آرد را بايد الک کرد، نه تنها برای گرفتن ناخالصی هایي که أحياناً ممکن است در آن باشد، بلکه چون با الک شدن آرد ذرات آن از هم باز می شود و آميزش آن با آب آسان تر انجام می گيرد.

آرد وقتی که با آب آميخته شود طبعاً به دست می چسبد، ولی اين حالت چسبندگی در درجه معینی از سفتی خمير از میان می رود. هدف خميرگيري رسيدن به اين کیفیت است.

کار خميرگيري را به دو صورت می توان آغاز کرد: با آرد زياد و آب کم، يا آب زياد و آرد کم. در هر صورت مقدار ماده کم را بايد اندک اندک افزايش دهيم تا به خمير درست، يعنی خميری که به اندازه کافی نرم باشد ولی به دست و ظرف نچسبد، برسيم. نان خانگی قديم را با روش اول درست می کردند، يعنی اول مقدار آردی را که بايد نان از آن پخته می شد در لاوک خميرگيري می ريختند و با مقدار کمی آب چنگ می زدند تا خمير بسيار سفتی به دست آيد، آنگاه با یک مشت آب ديواره لاوک را می شستند و خمير را با آن آب ورز می دادند و اين کار را آن قدر تکرار می کردند تا خمير نرم شود و پيش از آن که به دست بچسبد آن را گرد می کردند و می خوابانند. در روش جديد، که روش فرنگی است، اندازه آرد و آب هر دو کمابيش از پيش معین است. تمام آب يا مواد آبکی خمير را در ظرف خميرگيري می ريزند و آرد را کم کم روی آن می پاشند يا الک می کنند، سپس خميری را که به اين ترتيب به دست می آيد روی تخته يا سنگ ورز می دهند. در اين مرحله اگر خمير شل باشد و به دست بچسبد در ضمن ورز دادن کمی آرد روی آن می پاشند. نتیجه هر دو

روش به دست آوردن خمیری است که به اندازه کافی نرم باشد ولی به دست و ظرف نجسید. تفاوت در روش در کیفیت و مزه نان تأثیر محسوسی ندارد.

در دستورهای زیر مقدار نمک به کمترین اندازه لازم داده شده است. از آنجا که شوری انواع نمک ثابت نیست، و نیز هر ذائقه‌ای درجه خاصی از شوری را می‌پسندد، مقدار دقیق نمک را باید برحسب تجربه معین کرد.

امروز عمل خمیرگیری را می‌توان با ماشین مخلوط‌کن انجام داد. به این ترتیب مرحله ورز دادن خمیر روی تخته حذف می‌شود. مخلوط کردن خمیر کار نسبتاً سنگینی است و ماشین قوی با پره مخصوص خمیرگیری لازم دارد. ورز دادن خمیر با دست ۴-۵ برابر ماشین وقت می‌گیرد و خمیر ماشینی معمولاً صاف‌تر از کار در می‌آید.

مخمّر طبیعی و خمیر ترش



ور آمدن خمیر نتیجه عمل نوعی قارچ ذره بینی است که مخمر (yeast) نامیده می‌شود. این قارچ از قند موجود در خمیر گاز کربنیک (دی اکسید کربن) تولید می‌کند. گاز کربنیک در بافت خمیر حباب‌های ذره بینی به وجود می‌آورد و آن را پرحجم و پوک می‌کند.

اگر روند ور آمدن خمیر بیش از دو سه ساعت ادامه یابد، رفته رفته اسیدهایی در خمیر تشکیل می‌شود که مزه آن را ترش می‌کند و به بوی آن هم کیفیت ترشیدگی می‌دهد. به این دلیل خمیر مانده را خمیر ترش می‌نامند.

انواع قارچ مخمر در هوا موجود است و طبعاً داخل خمیر هم می‌شود، ولی برای آن که روند ور آمدن خمیر تحت ضابطه معینی انجام بگیرد و نتیجه آن مطابق دلخواه و قابل پیش بینی باشد، پیش از خواباندن خمیر کمی مخمر کشت شده و محلول قند به آن اضافه می‌کنند. در گذشته به جای مخمر، خمیر ترش به خمیر تازه می‌زدند، که خمیر مایه هم نامیده می‌شد. خمیر ترش چانه خمیری بود که از نوبت پیشین نان پختن باقی مانده و کمی ترش شده بود. به این دلیل است که نانوها معمولاً قارچ مخمر را هم خمیر ترش می‌نامند. نان خمیر ترش عطر و طعم خاص خود را دارد و دستور تهیه آن در جای خود خواهد آمد.

مخمّر خشک را از خواربارفروشی‌ها می‌توان خرید. بسته‌های مخمر خارجی را هم فروشندگان کالاهای خارجی عرضه می‌کنند، ولی برای پختن نان مخمر ایرانی کافی است. برای فعال کردن مخمر خشک یک قاشق مرباخوری از آن را با یک قاشق مرباخوری شکر در یک پیمانه آب ولرم (۳۵-۴۰ درجه سانتی‌گراد) حل کنید و بگذارید ۱۰-۱۲ دقیقه بماند. کف کردن محلول نشانه فعال شدن مخمر است.

مخمّر خشک را باید به مقدار کم خرید تا زود مصرف شود، چون که مخمر مانده دیر فعال می‌شود یا اصلاً عمل نمی‌کند. نگه داری آن باید در ظرف در بسته در یخچال باشد.

نان خمیر ترش

گاهی آدم‌های سال خورده شکایت می‌کنند که نان امروز به خوش مزگی نان قدیم نیست، و جوان‌ها منظور آن‌ها را نمی‌فهمند. به نظر نگارنده حرف سال خوردگان برخلاف تصور جاری همیشه درست نیست، ولی در این مورد پُر بیراه نمی‌گویند. علت این که نان امروز مزهٔ نان قدیم را ندارد روند و درآمدن خمیر است.

تا دوسه دههٔ پیش خمیر نان با خمیر ترش ورمی آمد. خمیر ترش به واسطهٔ باکتری‌های وحشی عمل می‌کند. عمل آن کُند است و در روندِ این عمل چند نوع اسید به وجود می‌آید که مزه و عطر خاصی به نان می‌دهند. مخمر صنعتی جدید با دست چپن (سلکسیون) کردن و کشت کردن انواع بسیار فعال باکتری به دست می‌آید و سریع عمل می‌کند؛ در روندِ این عمل آن اسیدها و عطرهای خمیر ترش به وجود نمی‌آیند، یا بسیار کم به وجود می‌آیند. پس این ادعای سال خوردگان که نان قدیم تا حدی خوش مزه‌تر از نان امروز بوده است خالی از حقیقت نیست. ولی این را هم باید افزود که امروز در روندِ و درآمدن خمیر احتمال فساد و رشد باکتری‌های زیان‌آور بسیار کمتر است، و به همین دلیل است که نانواها مخمر جدید را «بهداشتی» می‌نامند.

در دستور زیر می‌خوانید که چه گونه می‌توان خمیر ترش تهیه کرد و با زدن آن به خمیر نان عطر و طعم «نان قدیم» را به دست آورد. تهیهٔ این نان، که به انگلیسی sourdough bread (نان خمیر ترش) نامیده می‌شود، در اروپا و به ویژه در آمریکا مرسوم است و هر کدبانوی واقعی (یعنی عده‌ای از کدبانوها) همیشه یک شیشه خمیر ترش در یخچال دارد تا هر وقت بخواهد با آن نان خمیر ترش درست کند.

یک شیشهٔ بزرگ (دست کم ۱ لیتری) را با یک کاسه و یک قیف و یک کاردک چوبی در دیگ آب بگذارید و ۳۰ دقیقه بجوشانید، سپس از آب در آورید و بگذارید تا آب آن‌ها چیده شود. دست‌های خود را خوب بشویید و با یک پنبهٔ الکلی ضد عفونی کنید. ۱ قاشق چای خوری مخمر خشک را با ۱ قاشق مربا خوری شکر و ۲ قاشق ماست کم چربی تازه و ۱ پیمانه آب جوشیدهٔ ولرم (۳۵-۴۰ درجهٔ سانتی‌گراد) در کاسه بریزید و با کاردک چوبی هم بزنید، سپس ۵ قاشق آرد را کم کم اضافه کنید و هم بزنید تا صاف شود.

محلول آرد را با قیف در شیشه بریزید. در شیشه را با پنبهٔ بهداشتی ببندید، به طوری که گاز بتواند خارج شود. شیشه را در جای گرمی بگذارید تا چند روز بماند. اگر شیشه سرفرت درپوش آن را بردارید و عوض کنید. اگر رنگ مایهٔ توی شیشه عوض شد، به ویژه اگر کپک صورتی رنگی روی آن دیده شد، مایه را دور بریزید و از نو درست کنید. در پایان یک هفته مایه باید مزه و بوی ترش تند و مطبوعی داشته باشد. این خمیر ترش را در شیشهٔ گندزدایی شدهٔ درداری بریزید و در یخچال نگه دارید.

هر بار به اندازهٔ نیم پیمانه از این مایه را مصرف کنید و به جای آن ۲ قاشق آرد را در نیم پیمانه

آب جوشیده ولرم حل کنید و به مایه بزنید و پس از یک روز به یخچال برگردانید. اگر این مایه را ماهی یک بار به این ترتیب تجدید کنید همیشه می‌توانید نگه دارید. پزندگان نان خمیرترش معتقدند که مایه آن پس از شش ماه تازه جا می‌افتد.

گرد نانوائی (خمیر شیمیایی)



بیکینگ پاور (baking powder)، که آن را گرد نانوائی خواهیم نامید، چند نوع است. نوع متداول آن مخلوطی است از جوش شیرین و اسید تارتاریک. هرگاه کمی از این گرد را به خمیر اضافه کنیم گاز از آن متصاعد می‌شود و کمابیش همان عمل مخمر را در خمیر انجام می‌دهد؛ به این دلیل آن را گاهی مخمر شیمیایی می‌نامند. مخمر طبیعی از جهت عطر و طعم، و همچنین از جهت نداشتن رسوب سدیم، بر مخمر شیمیایی ترجیح دارد. به جای گرد نانوائی می‌توان جوش شیرین را همراه با اندکی سرکه یا آب لیمو به کار برد، زیرا که از ترکیب جوش شیرین و اسید همان گاز کربنیک متصاعد می‌شود.

رومال یا لعاب نانوائی



لعاب نانوائی، یا به اصطلاح نانواها رومال، را پیش از گذاشتن نان در فر روی خمیر آن می‌مالند تا پوسته نان پس از برشته شدن جلا داشته باشد. این لعاب می‌تواند از شیر، ماست، شیر، زرده تخم مرغ، سفیده تخم مرغ، یا مخلوطی از زرده و سفیده باشد، و به هر حال باید با اندکی آب زده شود. آنچه نانواها به کار می‌برند محلول آرد است و می‌توانید آن را از روی دستور زیر آماده کنید. یک قاشق مرباخوری آرد سفید (یا یک قاشق چای خوری نشاسته) را در یک پیمانه آب سرد بریزید و بزنید تا حل شود، سپس روی آتش ملایم بگذارید و هم بزنید تا کمی غلیظ شود و به رنگ بلوری درآید. بردارید و بگذارید خنک شود. با قلم مو روی خمیر آماده نان بمالید.

روپاش



گاهی روی نان دانه‌ای یا نوعی سبزی خشک (کنجد، سیاه‌دانه، کرفس کوهی و مانند این‌ها) می‌پاشند و سپس آن را آتش می‌دهند. این ماده روپاش نان نامیده می‌شود.

کارامل سیاه



در دستورهای زیر مکرر به نام کارامل سیاه برمی‌خوریم. این ماده که برای رنگ کردن نان

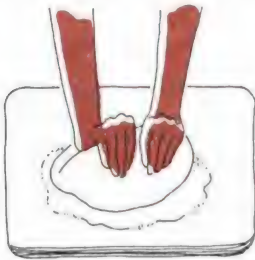
به کار می‌رود چیزی نیست جز قند سوخته و نه تنها خوردنش زیانی ندارد، بلکه جذب‌کنندهٔ نفخ است و از این لحاظ بی‌فایده نیست. نبات داغ هم که برای دفع نفخ معده تجویز می‌شود در واقع محلول کارامل است. (برای تهیهٔ کارامل نگاه کنید به صفحهٔ ۲۱۳).

ورز دادن خمیر

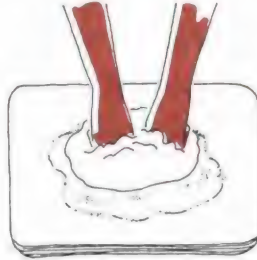


در آرد مادهٔ چسب ماندنی هست که با ورز خوردن خمیر در آب حل می‌شود و به خمیر حالت کشی می‌دهد، یا به اصطلاح خمیر حالت «سریش» پیدا می‌کند. خمیری که خوب ورز نخورده باشد نانش لطیف و یک دست نمی‌شود. ورز دادن خمیر، به ویژه به اندازهٔ یکی دو قالب نان، زور زیاد نمی‌برد، ولی باید لِم آن را به دست آورد.

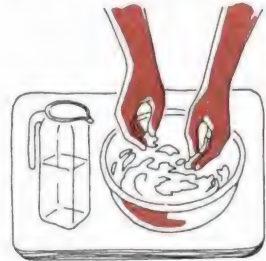
برای ورز دادن خمیر روی یک سطح صاف، مانند تخته یا سنگ آشپزخانه، کمی آرد پاشید و خمیر را به صورت گلوله روی آن بیندازید. دست خود را در آرد بزنید و اندکی آرد روی خمیر پاشید. با مشت یا پاشنهٔ دست روی خمیر فشار بدهید و آن را به شکل مربع مستطیل پهن کنید. یک سر مستطیل را بلند کنید و خمیر را مانند فرش لوله کنید. سپس لوله را نیم دایره بگردانید



سپس خمیر را با پاشنهٔ دست
ورز بدهید



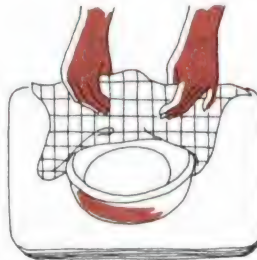
خمیر را روی تخته کار بیندازید
و با مشت بمالید



آب و آرد را در لاوک بریزید
و چنگ بزنید



ورآمدگی خمیر را با انگشت
آزمایش کنید



... در لاوک بگذارید و روی
آن را بپوشانید



خمیر ورز داده را
گرد کنید...

و باز با مشت یا پاشنه دست آن را به شکل مستطیل در آورید. این کار را ۲۰-۳۰ بار تکرار کنید. وقتی که خمیر صاف و یک دست شد و اصلاً به دست نچسبید، به اندازه کافی ورز خورده است. در مراحل آخر پاشیدن آرد لازم نیست. این کار معمولاً ۲۰-۳۰ دقیقه طول می‌کشد و با تمرین به ۱۵-۲۰ دقیقه می‌رسد. خمیر را می‌توان در ماشین مخلوط‌کن ریخت و ورز داد. خمیر پس از ورز دادن حالت لاستیکی پیدا می‌کند و پهن کردن آن در این حالت تقریباً ناممکن است. همیشه پس از ورز دادن خمیر باید آن را دست کم ۱۰ دقیقه خواباند تا به اصطلاح خودش را ول کند و بتوان آن را با دست یا نورد پهن کرد.

خواباندن خمیر



پس از ورز دادن خمیر باید آن را در جایی که حرارت آن ۲۵-۳۰ درجه سانتی‌گراد باشد به مدت ۹۰ دقیقه تا ۲ ساعت خواباند تا ور بیاید، یعنی حجم آن تقریباً ۲ برابر شود. روی خمیر را باید کمی چرب کرد تا نخشکد. در این مدت باید روی خمیر را پوشاند تا حرارت آن کم و زیاد نشود (نچاید). یک راه عملی این است که بادیه خمیر را روی حوله تا کرده بگذارید و یک دیگ روی آن وارونه کنید؛ هوای توی دیگ عایق است و مانع تبادل حرارت می‌شود. خمیر بسیاری از نان‌ها باید دوبار ور بیاید. بار اول حجم خمیر حدود دو برابر می‌شود، سپس باد آن را می‌خوابانند و باز می‌گذارند تا حجمش به نزدیک دو برابر برسد. به این ترتیب بافت نان پوک‌تر و لطیف‌تر می‌شود. بار دوم خمیر را باید در قالب نان ریخت یا به شکلی که باید پخته شود در آورد و پس از ور آمدن به همان صورت در فر گذاشت. نشانه ور آمدن خمیر این است که حجم آن تقریباً دو برابر شده باشد. همچنین، اگر با انگشت روی آن فشار دهیم جای انگشت باقی می‌ماند.

چانه گیری



چانه یک پاره کوچک یا بزرگ از خمیر است که پس از پخته شدن به صورت یک نان در می‌آید. منظور از چانه گرفتن (یا «گنده کردن» خمیر) این است که این پاره خمیر را برای پهن کردن یا گذاشتن در قالب نان آماده کنیم. چانه را وقتی که از بدنه خمیر جدا کردید در کف یک دست بگذارید و با انگشتان دست دیگر چند بار لبه‌های آن را روی خودش برگردانید به طوری که پشت آن، که روی کف دست خوابیده است، کاملاً صاف شود. سپس آن را در کف دست دیگر برگردانید و شکل کروی به آن بدهید و در سینی یا ظرفی که برای نگه‌داری چانه‌ها آماده کرده‌اید دست کم ۱۰ دقیقه بخوابانید، وگرنه به آسانی پهن نمی‌شود. در این مدت باید روی چانه را با پارچه دونم یا ورقه نایلون بپوشانید تا خشک نشود.

پختن نان

فررا همیشه باید پیش از پختن نان داغ کنیم. درجه حرارت و مدت پخت در دستور هرنانی خواهد آمد. حجم چانه خمیر در فر زیاد می شود؛ پس اگر بخواهیم چند گرده نان را روی کاغذ یا سینی در فر بگذاریم باید میان آن ها به اندازه کافی فاصله بدهیم، وگرنه نان ها به همدیگر می چسبند.

قالب شیشه ای بیشتر از قالب فلزی حرارت جذب می کند؛ اگر نان را در قالب بلوری می پزید مدت زمان پخت را ۵-۶ دقیقه کمتر بگیرید.

پس از پخت، نان را هر چه زودتر از قالب در آورید و روی یک شبکه سیمی بگذارید تا خنک شود. نان را پس از خنک شدن بپزید؛ نان داغ بد بریده می شود.

اگر ۱۰ دقیقه پس از گذاشتن نان در فر با تلمبه آب افشان (sprayer) یک گرد آب روی نان بپاشانید پوسته آن براق و دندان گیر می شود (تلمبه ای که برای مرطوب کردن برگ گلدان ها به کار می رود برای این کار مناسب است).

نگه داری نان

نان های بربری و تافتون و سنگک برای مصرف فوری تهیه می شوند و مانده آن ها چندان لطیفی ندارد، ولی اگر نان را در حالی که هنوز تازه و نسبتاً گرم است بسته بندی کنیم و در یخ بند بگذاریم، نان پس از آن که دوباره گرم شد تا حدی کیفیت نان تازه را پیدا می کند. به این ترتیب می توان نان را تا چند هفته در یخ بند نگه داشت. نان را پس از خرید فوراً بپزید و در کیسه نایلکس بگذارید، هوای کیسه را خالی کنید و در کیسه را گره بزنید. کیسه را در روزنامه بپیچید و در یخ بند بگذارید. برای گرم کردن نان آن را از کیسه در آورید و چند دقیقه در فر داغ یا روی شعله پخش کن بگذارید. نان فرنگی را پس از خنک شدن تا چند روز می توان در یخچال نگه داشت و کیفیت آن پس نمی رود. حتی بسیاری از خورندگان نان سفید یا سیاهی را که یکی دو روز مانده باشد ترجیح می دهند. نان بیات مسلماً بهتر بریده می شود و برای درست کردن ساندویچ مناسب تر است.

برای نگه داری نان فرنگی در یخ بند به همان ترتیبی که گفته شد آن را در کیسه نایلکس و روزنامه بپیچید. این نان تا حدود ۲ ماه در یخ بند کمابیش تازه می ماند. گرم کردن نان فرنگی روی شعله گاز عملی نیست، باید آن را ۱۰-۱۲ دقیقه در فر داغ بگذاریم، و اگر قالب نان درشت باشد کمی بیشتر. باید به خاطر داشت که نان فرنگی غالباً خنک مصرف می شود، به جز هنگامی که نان را تُست می کنند و کره می مالند. غرض از گرم کردن نان این است که از حالت یخ زدگی در آید. پس از گرم شدن نان باید کمی صبر کنیم تا دوباره خنک شود و سپس آن را ببریم، چون روشن است که نان داغ خوب بریده نمی شود.

نکته‌ای که در مورد مصرف انواع نان فرنگی باید یادآوری شود این است که ذائقه ما مردم ایران به نان برشته عادت دارد و سرسره غالباً دیده می‌شود که مغز نان فرنگی را در می‌آوریم و کنار می‌گذاریم و فقط پوسته نان را، که تا حدی به نان‌های برشته خودمان شباهت دارد، می‌خوریم؛ به این ترتیب جلوی خورنده توده‌ای از مغز نان نخورده تشکیل می‌شود و حال آن که از لحاظ خود فرنگی‌ها قسمت خوردنی نان فرنگی همین مغز نان است.

ابزارهای کار

برای کسی که بخواهد به طور مرتب در خانه نان بپزد، داشتن ابزارهای زیر لازم است. بیشتر این ابزارها از لوازم عادی آشپزخانه است، که فهرست آن‌ها در صفحه‌های ۱۷۰-۱۸۵ آمده است.

— دماسنج نانوائی، برای خواندن دمای آب مخمر و نیز خمیری که برای ورآمدن خوابانده می‌شود. (از آنجا که دمای لازم برای ورآمدن خمیر در حدود حرارت بدن انسان است، آن را با انگشت هم می‌توان معلوم کرد.)

— لاوک کاشی یا چوبی، برای خواباندن خمیر. ویژگی کاشی (سفال لعاب‌دار) و چوب این است که دمای خمیر را یک دست نگه می‌دارد.

— قاشق یا گاردک چوبی، برای زدن خمیر در مرحله اول، یعنی مخلوط کردن آرد با آب (این کار را البته با دست هم می‌توان انجام داد) (← صفحه ۱۷۶).

— همزن برقی، برای ورز دادن خمیر. این همزن کار خمیرگیری را بسیار آسان می‌کند. باید توجه داشت که همزن خمیرگیری قوی‌تر و سنگین‌تر از همزن برقی عادی است (← صفحه ۱۸۰).

— چرخ هروکاره. اگر این چرخ به قلاب مخصوص خمیرگیری مجهز باشد می‌تواند کار همزن برقی را انجام دهد (← صفحه ۱۸۰).

— سنگ یا تخته، برای ورز دادن خمیر و پهن کردن چانه (← صفحه ۱۸۲).

— نورد یا وردنه، برای پهن کردن و لواش کردن چانه خمیر (← صفحه ۱۸۲).

— کارد تیز، برای بریدن لواش و شکاف دادن خمیر نان (← صفحه ۱۷۷).

— قالب نان، در چند شکل و اندازه (← صفحه ۱۸۲).

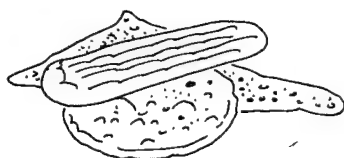
— سینی فر، برای پختن نان‌های کوچک و پهن در فر (← صفحه ۱۸۲).

— پارچه متقال، برای کشیدن روی خمیر و چانه (← صفحه ۱۸۲).

— قلم موی کوچک، برای مالیدن رومال یا روغن روی نان (← صفحه ۱۸۳).

— غلتک کنگره‌دار، برای بریدن لواش یا خمیر نان به شکل کنگره‌ای (← صفحه ۱۷۱).

— شبکه سیمی، برای خنک کردن نان از فر درآمده (← صفحه ۱۸۳).



فصل صد و بیست و هشتم: نان ایرانی

چهار رقم اصلی نانی که سر سفرهٔ ایرانی مصرف می‌شود عبارت‌اند از بربری، تافتون، سنگک، و لواش، و اشکال گوناگون این‌ها که در شهرهای کوچک و بزرگ کشور مرسوم است، مانند تافتون یزد و بربری خراسان و نان تیری فارس.... این نان‌ها در نانوائی پخته و عرضه می‌شوند و تهیهٔ آن‌ها نیازمند وسایل و مهارت‌های حرفه‌ای است. (نان تیری را زنان فارس در خانه می‌پزند، ولی مهارت آن‌ها کاملاً حرفه‌ای است.) دستورهایی که در زیر می‌آید بیشتر مربوط به نان‌هایی است که تهیهٔ آن‌ها در آشپزخانه به خوبی میسر است.

به خوانندگان گرامی توصیه می‌شود پیش از دست به کار شدن فصل دانستنی‌های لازم مربوط به نان‌پزی (← صفحهٔ ۱۷۲۵) را مطالعه کنند.

نان با خمیر شُل



۴ پیمانه	آرد سفید
۱ قاشق م	مخمر خشک
یک و نیم پیمانه	شیر ولرم
۱ قاشق چ	زنجبیل، ساییده
۳ قاشق	شکر
۱ قاشق م	نمک
۲ قاشق	روغن
	کره

▼ این نان، چنان که از نامش پیداست، با خمیر شلی درست می‌شود که به جای ورز دادن باید آن را زد. زدن این خمیر را می‌توان با کاردک چوبی یا با ماشین مخلوط‌کن انجام داد. ورامدن آن هم در یک نوبت صورت می‌گیرد، یعنی خمیر را پس از زدن در قالب می‌ریزیم و پس از ورامدن در فر

می‌گذاریم. به واسطهٔ شل بودن خمیر این نان، بافت آن سبک است.

در خمیر این نان می‌توان مواد معطری مانند زنجبیل، جوزبویا، دارچین، یا زیره به کار برد. دستور حاضر با زنجبیل است.

مخمرا با یک قاشق شکر در ۱ پیمانه آب ولرم حل کنید و بگذارید ۵-۶ دقیقه بماند. سپس این محلول را با شیر، نمک، زنجبیل، روغن و باقی ماندهٔ شکر در یک بادیه بریزید، آرد را کم کم به آن اضافه کنید و با کاردک چوبی هم بزنید تا خمیر شل و صافی به دست آید. دو قالب متوسط (یا یک قالب بزرگ) را با کره چرب کنید و خمیر را تا نصفه در آن‌ها بریزید (حجم خمیر پس از ور آمدن تقریباً دو برابر می‌شود). روی قالب‌ها را بپوشانید و خمیر را ۵۰-۶۰ دقیقه بخوابانید تا ور بیاید.

فررا روی ۱۸۰ درجهٔ سانتی گراد داغ کنید و قالب‌های نان را ۴۰-۴۵ دقیقه در فر بگذارید. (اگر نان را در یک قالب بزرگ می‌پزید، مدت زمان را حدود ۶۰ دقیقه در نظر بگیرید.) ۵ دقیقه پس از درآوردن از فر نان را از قالب جدا کنید و روی آن کمی روغن یا کرهٔ آب کرده بمالید. «در این نان می‌توانید به جای شکر ۳ قاشق عسل یا شیرهٔ انگور یا شیرهٔ خرما به کار ببرید. اگر ۲-۳ قاشق کارامل سیاه به خمیر بزنید، رنگ نان قهوه‌ای از کار در می‌آید.

بربری خانگی



آرد سفید	۶ پیمانه
مخمّر خشک	۱ قاشق م
کنجد	۳-۲ قاشق
روغن	۳ قاشق
شکر	۲ قاشق
نمک	۱ قاشق

▼ بربری تنها نان «حرفه‌ای» است که در خانه هم می‌توان چیزی شبیه آن درست کرد. خمیر این نان، اگر گرد و نازک پهن شود، به صورت نان پیتزا در می‌آید. اگر چانه را کوچک (به قطر حدود ۸ سانتی متر) و ضخیم بگیرید می‌توانید آن را به صورت نان همبرگر هم به کار ببرید.

مخمرا با ۱ قاشق شکر در نیم پیمانه آب ولرم حل کنید و بگذارید ۵-۶ دقیقه در جای گرم بماند. سپس یک پیمانه آب ولرم در بادیهٔ بزرگی بریزید، نمک و روغن و باقی ماندهٔ شکر را اضافه کنید و هم بزنید. محلول مخمرا اضافه کنید. ۵ پیمانه از آرد را کم کم در بادیه پاشید و با دست یا

کاردک چوبی هم بزنید تا خمیر نسبتاً سفتی به دست آید.

روی تخته آرد بپاشید و خمیر را روی آن ورز بدهید (← صفحه ۱۷۳۰). سپس یک بادیه را کمی چرب کنید، خمیر را گلوله کنید، در بادیه بگذارید و یک دور بگردانید تا روی آن چرب شود. روی بادیه را بپوشانید و خمیر را ۲ ساعت در جای گرمی بخوابانید تا وریباید.

دو سینی فر را کمی چرب کنید (یا در آن‌ها کاغذ روغنی فرش کنید) یا کمی سیوس بپاشید. باد خمیر را با مشت بخوابانید، روی تخته کمی آرد بپاشید، خمیر را روی آن بیندازید، با کارد دو نیم کنید، و هر نیمه را به صورت یک چانه گرد در آورید. روی چانه‌ها آرد بپاشید و بگذارید ۳۰ دقیقه در هوای آشپزخانه بماند. سپس هر چانه را در یک سینی بگذارید و با دست به صورت بیضی یا دایره پهن کنید. یک پارچه دو نم روی سینی‌ها بکشید و ۵۰-۶۰ دقیقه دیگر بخوابانید.

اکنون انگشت‌های خود را در آب سرد بزنید و روی خمیر نقش بیندازید. با قلم مو روی نان رومال (← صفحه ۱۷۲۹) بمالید و کمی کتجد بپاشید.

فر را روی ۲۳۰ درجه سانتی گراد داغ کنید. سینی‌ها را در طبقه وسط بگذارید و ۱۲-۱۵ دقیقه بپزید، همین قدر که رویه نان برشته شود.

کوکه (تبریز)



۷ پیمانه	آرد
۱ قاشق م	مخمّر خشک
۱ پیمانه	شیر
۳	تخم مرغ
۱	زرده تخم مرغ
۱ پیمانه	کره آب کرده
۱ قاشق	شکر
۱ قاشق م	نمک

مخمّر را با یک قاشق چای خوری شکر در شیر حل کنید و ۵-۶ دقیقه در جای گرمی بگذارید (چند قاشق از شیر را در یخچال نگه دارید).

۶ پیمانه از آرد را در بادیه الک کنید و محلول شیر و مخمر و کره آب کرده را روی آن بریزید. ۳ تخم مرغ را با نمک و باقی مانده شکر بزنید و اضافه کنید، یا اگر خمیر زیاد سفت درآمد آن را با اندکی آب نرم کنید. آرد را چنگ بزنید تا خمیر سفتی به دست آید. اگر خمیر شل درآمد کمی آرد اضافه کنید و چنگ بزنید. روی تخته آرد بپاشید و خمیر را روی آن ورز بدهید، سپس آن را گلوله کنید، در بادیه چرب کرده بیندازید و یک دور بگردانید تا روی خمیر چرب شود و هنگام خواباندن

خشک نشود. روی بادیه را بپوشانید و آن را ۲ ساعت در جای گرمی بخوابانید تا خمیر ور بیاید. فر را روی ۲۰۰ درجه سانتی گراد داغ کنید.

روی تخته کار آرد بپاشید، خمیر را روی آن بیندازید و با کارد دو پاره کنید، هر پاره را چانه بگیرید و ۱۰-۱۲ دقیقه بخوابانید، سپس با نورد به اندازه پیش دستی پهن کنید. سینی فر را چرب کنید و کوکه را در سینی بیندازید.

زردۀ تخم مرغ را با ۲-۳ قاشق شیر بزنید و روی کوکه بمالید. سپس سینی را ۱۲-۱۵ دقیقه در فر بگذارید، همین قدر که روی کوکه برشته شود. بردارید و روی شبکه سیمی بگذارید تا خشک شود.

◀ اگر بخواهید کوکه پوک و سبک در بیاید یک قاشق مرباخوری گرد نانواپی همراه با نمک به خمیر اضافه کنید.

کوکۀ لایی دار



▼ کوکه را می توان با لایی هم درست کرد. معمول ترین لایی کوکه آرد سرخ کرده در کره است، که می توانید روی آن کمی گرد شکر هم بپاشید یا آن که چند دانه خرمای پوست و هسته گرفته به آرد اضافه کنید.

لایی را روی یک کوکه پهن کنید و کوکه دیگر را روی آن بگذارید، سپس لبۀ آن ها را با دو انگشت زنجیره کنید. یا آن که لایی را دو قسمت کنید، روی یک نیمۀ هر کوکه پهن کنید و سپس نیمۀ دیگر را روی آن برگردانید و به همان ترتیب لبه ها را به هم بچسبانید.

گردۀ روغنی (جنوب ایران)



۶ پیمانه	آرد سنگکی
۱ قاشق م	مخمّر خشک
۲-۳ دانه	خرما
۴-۵ قاشق	کنجد، بی پوست
۳-۴ گردو	کره
۱ قاشق م	نمک

▼ تا چند دهۀ پیش در جنوب ایران بسیاری از مردم نان روزانه شان را در خانه می پختند. در فارس و خوزستان دو جور نان پخته می شد، و جسته گریخته هنوز هم پخته می شود: یکی نان تیری،

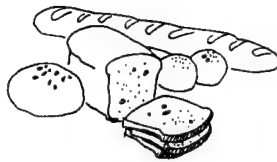
که نان فطير بسيار نازکی است و آن را روی تابه می‌پزند و برای مصرف چند هفته یا حتی چند ماه نگه می‌دارند؛ دیگری نان تنوری *بَل بَل*، که از خمير ورآمده پخته می‌شود و زود به مصرف می‌رسد. همراه نان *بَل بَل* و با همان خمير معمولاً چند نان مخصوص هم درست می‌کنند که آن را *گِردَه روغنی* می‌نامند و غالباً برای صبحانه یا عصرانه خورده می‌شود، یا پاره‌ای از آن را به دست بچه‌های گرسنه می‌دهند. این گرده را در فر می‌توان درست کرد.

مخمرا در ۱ پیمانه آب ولرم حل کنید، خرمارا پوست بگیرید، اضافه کنید و چنگ بزنید تا حل شود، سپس ۵-۶ دقیقه در جای گرمی بگذارید.

آرد را در بادیه بریزید و محلول مخمرا با نمک و ۱ گردو کره به آن اضافه کنید. چنگ بزنید تا خمير سفتی به دست آید. یک ظرف آب ولرم دم دست بگذارید، خمير را روی تخته بیندازید، دست‌تان را چند بار در آب بزنید و اندکی به خمير بپاشید و خمير را ورز بدهید تا نرم شود ولی به دست نچسبد. خمير را در بادیه بگذارید، روی بادیه را بپوشانید و آن را ۲ ساعت در جای گرمی بخوابانید تا ور بیاید.

فر را روی ۲۳۰ درجه سانتی‌گراد داغ کنید. خمير را دو پاره کنید، هر پاره را چانه بگیرید و ۱۰-۱۵ دقیقه بخوابانید، سپس روی تخته آرد بپاشید و چانه‌ها را روی تخته با دست به اندازه بشقاب پهن کنید. روی خمير پهن شده کمی کره آب کرده بمالید، کنجد بپاشید و با فشار انگشتان و ناخن هر دو دست نقش بیندازید، به طوری که تمام روی گرده نقش‌دار و پوشیده از کنجد بشود. گرده‌ها را توی سینی بیندازید و ۱۰-۱۵ دقیقه یا بیشتر در فر بگذارید، همین قدر که روی گرده برشته شود. بردارید، باز روی گرده را کره بمالید و بگذارید خنک شود.





فصل صد و بیست و هفتم: نان خارجی

با داشتن فرگاز و مواد لازم، پختن انواع نان خارجی در خانه به آسانی میسر است. برخی از این انواع در بازار عرضه نمی‌شوند؛ در این موارد البته پختن نان در خانه بیشتر ارضاکننده خواهد بود. به خوانندگان توصیه می‌شود پیش از دست به کار شدن فصل دانستنی‌های لازم مربوط به نان‌پزی (صفحه ۱۷۲۵) را مطالعه کنند.

نان سفید ساده



۶ پیمانه	آرد سفید
۱ قاشق م	مخمّر خشک
۱ قاشق م	شکر
۲ قاشق	روغن
۱ قاشق م	نمک

مخمّر را با شکر در نیم پیمانه آب ولرم حل کنید و در جای گرمی بگذارید ۵-۶ دقیقه بماند. کف کردن محلول نشانه فعال شدن مخمر است.

محلول مخمر را با ۱ پیمانه دیگر آب ولرم در یک بادیه بریزید و نمک را در آن حل کنید. روغن را اضافه کنید. ۳ پیمانه از آرد را کم‌کم روی آب الک کنید و چنگ بزنید. پیمانه چهارم و پنجم آرد را به همین ترتیب اضافه کنید و هر بار خمیر را خوب چنگ بزنید (هرگاه خسته شدید چند دقیقه صبر کنید). اگر خمیر به دست می‌چسبد کمی آرد اضافه کنید. به این ترتیب خمیر سفت و ناصافی به دست می‌آورد. این خمیر را با کاردک از دیواره بادیه بتراشید و به شکل یک گلوله درآورید.

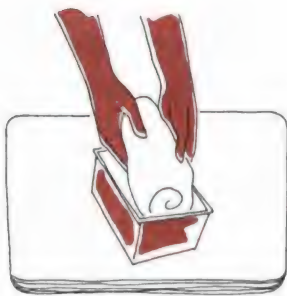
پیمانه ششم آرد را دم دست بگذارید. کمی آرد روی تخته کار بپاشید. گلوله خمیر را روی تخته بیندازید و ورز بدهید. هرگاه خمیر به تخته چسبید تخته را با کاردک بتراشید، آرد بپاشید،



دو سر خمير را بکشيد و روی هم برگردانيد ...



خمير را روی تخته کار ورز بدهيد



... سپس در قالب نان بگذاريد



... يا روی تخته پهن كنيد و لوله كنيد ...

و ورز دادن را ادامه بدهيد. باديه را بشوييد، خشك كنيد، و كمی روغن در آن بماليد. خمير ورز داده را گرد كنيد، در باديه بگذاريد، و يك دور برگردانيد (منظور اين است كه روی خمير چرب بشود و نخشكد). باديه را روی حوله تا كرده آشپزخانه بگذاريد و يك ديگ روی آن وارونه كنيد. بگذاريد حدود ۲ ساعت بماند تا خمير ور بيايد و حجم آن نزديك به دو برابر شود.

اول باد خمير را با مشت بخوابانيد، بعد كمی آرد روی تخته پاشيد، خمير را باز روی تخته بيندازيد، و ۲-۳ دقيقه ورز بدهيد. اكنون خمير برای شكل

دادن آماده است: می توانيد آن را در قالب چارگوش يا گرد بگذاريد يا بدون قالب به هر شكلی كه می خواهيد در آوريد.

اگر می خواهيد نان را در قالب بپزيد، خمير را با كاردك دو نيم كنيد و هر نيمه را روی تخته كمی پهن كنيد، سپس لوله كنيد و در قالبی كه كمی چرب شده باشد بگذاريد، به طوری كه روی خمير درز و شكافی نداشته باشد. سپس روی قالب را بپوشانيد و ۵۰-۶۰ دقيقه ديگر بخوابانيد تا خمير از نو ور بيايد.

برای پختن نان بدون قالب کافی است يك يا چند چانه در سيني فر بگذاريد، روی آن را بپوشانيد و به همان ترتيب بگذاريد تا ور بيايد.

پيش از پختن نان فر را روی ۱۸۰ درجه سانتی گراد داغ كنيد و نان را ۴۰-۵۰ دقيقه در فر بگذاريد. سر بزنيد، هرگاه رویه نان برشته بود برداريد.

نان قالبی را فوراً از قالب در آوريد. نان داغ را روی يك شبكه سيمي بگذاريد تا خنك شود. پيش از گذاشتن نان در فر می توانيد با قلم مو كمی رومال (← صفحه ۱۷۲۹) روی نان بماليد و كمی كنجد بپاشيد. اگر پس از در آوردن نان كمی روغن يا كره آب كرده روی نان بماليد رویه آن براق و نرم می ماند.

به جای نیمی از آب می‌توانید شیر به کاربرید. شیر بافت نان را لطیف‌تر می‌کند، ولی مزه نان را هم کمی تغییر می‌دهد.

نانک سفید



منظور از نانک نان گرد و کوچکی است که به زبان انگلیسی roll نامیده می‌شود. نانک را با همان خمیر نان سفید ساده (← صفحه ۱۷۳۹) درست کنید.

خمیر را پس از ور آمدن و ورز دوم به شکل یک میله دراز به قطر سه لیوان در آورید و با کارد ببرید، به طوری که هر تکه آن به اندازه یک نارنگی کوچک باشد. تکه‌ها را چانه بگیرید و به فاصله ۲-۳ انگشت روی سینی فر بچینید. روی چانه‌ها یک پارچه دو نم بکشید و بگذارید خمیر باز ور بیاید.

فر را روی ۱۸۰ درجه سانتی‌گراد داغ کنید. روی چانه‌ها رومال بمالید و سینی را ۳۰-۳۵ دقیقه در فر بگذارید، تا رویه نانک‌ها طلایی شود. بردارید و روی شبکه سیمی بگذارید تا خنک شود. « اگر بخواهید پوسته نانک نرم بماند پس از در آوردن از فر با قلم موروغن یا کره آب کرده روی آن بمالید.

« اگر چانه این نانک را کمی درشت‌تر و پهن‌تر بگیرید می‌توانید آن را برای ساندویچ همبرگر هم به کار ببرید.

باگت فرانسوی



۶ پیمانه	آرد سفید
۱ قاشق م	مخمّر خشک
۱ قاشق م	شکر
۱ قاشق م	نمک

▼ پختن باگت فرانسوی کار ظریفی است و وقت و حوصله فراوان می‌خواهد. اگر این وقت و حوصله را دارید باگت را از روی دستور زیر درست کنید، وگرنه خمیر این نان را مانند نان سفید ساده (← صفحه ۱۷۳۹) آماده کنید و فقط شکل نان را از روی دستور حاضر در بیاورید.




مخمّر را با شکر در نیم پیمانه آب ولرم حل کنید و در جای گرمی بگذارید ۵-۶ دقیقه بماند، سپس در بادیه بریزید و نمک را با ۱ پیمانه آب اضافه کنید و هم بزنید.
۴ پیمانه از آرد را کم‌کم در بادیه الک کنید و چنگ بزنید تا خمیر صافی به دست آید. باقی‌مانده

آرد را کم کم روی خمير الک کنيد و دست کم ۱۰ دقيقه بماليد تا خمير خودش را بگيرد و از دست و ديواره باديۀ جدا شود. (اگر خمير به دست می چسبد باز هم کمی آرد اضافه کنيد و بماليد.)
روی تخته کار آرد بپاشيد و خمير را ۱۵-۲۰ دقيقه روی آن ورز بدهيد تا حالت اطلس مانندی پيدا کند. هرگاه لازم شد کمی آرد بپاشيد که به دست نچسبد. هر وقت توانستيد تمام خمير را ۱۰-۱۲ ثانيه در چنگ خود نگه داريد بی آن که از دست بريزد يا به دست بچسبد، خمير آماده است. (اصطلاح «دست مريزاد» گویا مربوط به همین قضيه است.)

اکنون خمير را گلوله کنيد، در باديۀ چرب شده بيندازيد و یک دور بگردانيد تا روی خمير چرب شود. باديۀ را روی حوله تا شده بگذاريد و یک ديگ روی آن وارونه کنيد. بگذاريد دست کم ۲ ساعت در هوای آشپزخانه بماند تا خمير ورزيابد (خمير اين نان بايد آرام و در هوای ملايم ورزيابد). بادِ خمير را بخوابانيد و آن را ۲-۳ دقيقه روی تخته ورز بدهيد، سپس باز ۹۰ دقيقه بخوابانيد تا دوباره ورزيابد.

روی تخته کار آرد بپاشيد، خمير را روی آن بيندازيد و به ۳ يا ۴ پاره برابر تقسيم کنيد. پاره های خمير را چانه بگيريد، روی آن ها را با پارچه دو نم بپوشانيد و ۱۵ دقيقه بخوابانيد.
چانه ها را روی تخته بيندازيد و با دست به اندازه بشقاب پهن کنيد، سپس لوله کنيد و مانند نمـد بماليد تا درازای آن به ۳۰-۴۰ سانتی متر برسد. برداريد و در سيني فر چرب شده بخوابانيد. روی خمير با قلم مو رومال (← صفحه ۱۷۲۹) بماليد و با تيغ يا کارد تيز ۳-۴ شکاف عرضی بدهيد.
فر را روی ۲۲۰ درجه سانتی گراد داغ کنيد و سيني را ۲۵-۳۰ دقيقه در فر بگذاريد. ۱۰ دقيقه پس از گذاشتن نان در فر با تلمبه آب افشان یک گرد آب روی نان بيفشانيد تا پوستۀ آن براق و دندان گیر شود (تلمبه ای که برای مرطوب کردن برگ گلـدان ها به کار می رود برای اين کار مناسب است). همین که رویۀ نان طلایي شد برداريد و نان را روی شبکۀ سيمي بگذاريد تا خنک شود.

نان همبرگر



۷ پيمانه	آرد
۱ قاشق م	مخمّر خشک
۱ قاشق م	گرد نانوايي
۱ پيمانه	شير، ولرم
۲ قاشق	شکر
۲ قاشق	روغن
	نمک

مخمّر و یک قاشق شکر را در شير حل کنيد و ۵-۶ دقيقه در جای گرم بگذاريد. سپس اين

محلول را با نیم پیمانه آب ولرم و گرد نانوائی و باقی ماندهٔ شکر و کمی نمک در بادیه بریزید و هم بزنید. ۶ پیمانه از آرد را کم کم روی شیر الک کنید و با دست یا کاردک چوبی مخلوط کنید تا خمیر نرمی به دست بیاید. روی تخته آرد پاشید و خمیر را ۱۰-۱۵ دقیقه روی آن ورز بدهید. سپس خمیر را گلوله کنید، در بادیهٔ چرب کرده بیندازید و یک دور بگردانید تا روی خمیر چرب شود. بادیه را روی حولهٔ تا کرده بگذارید، یک دیگ روی آن وارونه کنید، و ۲ ساعت بخوابانید تا خمیر ور بیاید. روی تخته آرد پاشید، خمیر را ۲-۳ دقیقه روی آن ورز بدهید و به ۴ پارهٔ برابر تقسیم کنید. پاره‌ها را چانه بگیرد و در سینی فر چرب کرده بگذارید. روی چانه‌ها را با پارچهٔ دونم بپوشانید و ۱ ساعت دیگر بخوابانید تا باز ور بیاید.

فر را روی ۲۰۰ درجهٔ سانتی‌گراد داغ کنید و سینی را ۱۵-۲۰ دقیقه در فر بگذارید. همین قدر که رویهٔ نان طلایی شود. بردارید و روی شبکهٔ سیمی بگذارید تا خنک شود.

« پیش از گذاشتن سینی در فر می‌توانید کمی رومال (← صفحهٔ ۱۷۲۹) روی چانه‌ها بمالید و پس از برداشتن روی نان را با کمی روغن یا کرهٔ آب کرده چرب کنید.

نان سبزی‌دار

نان سبزی‌دار را از روی دستور نان سفید (← صفحهٔ ۱۷۳۹) با مخلوطی از آرد سفید و آرد سنگکی یا آرد جو درست کنید و سبزی را در مرحلهٔ اول به خمیر بزنید. سبزی نان می‌تواند خشک یا تازه باشد. سبزی خشک را نیم ساعتی در آب ولرم بخیسانید. سبزی‌هایی که می‌توان به نان زد عبارت‌اند از ریحان، شوید، ترخون، مرزنجوش، آویشن، گشنیز، و جعفری. سبزی خشک یک قاشق مرباخوری و سبزی تازهٔ ساطوری یک پیمانه برای اندازهٔ داده شده کافی است. مرزنجوش و آویشن را، که همیشه خشک است، باید به مقدار اندک به کار برد.


نان دارچینی

خمیر این نان را از روی دستور نان سفید (← صفحهٔ ۱۷۳۹) تا مرحلهٔ دونیم کردن چانهٔ اصلی آماده کنید. آنگاه ۴ قاشق گرد شکر را با ۳-۴ قاشق دارچین ساییده مخلوط کنید. روی تخته کمی آرد پاشید و یک نیمهٔ خمیر را روی آن بیندازید. با نورد خمیر را به شکل مستطیلی به پهنای ۱۵ و درازای ۳۰ سانتی متر پهن کنید. نیمی از مخلوط گرد شکر و دارچین را روی خمیر پاشید. خمیر را مانند فرش لوله کنید به طوری که درازای لوله همان درازای لوаш خمیر باشد. به لبهٔ خمیر اندکی آب بزنید و با فشار شست و انگشت به بدنه بچسبانید. نیمهٔ دوم را به همین ترتیب لوله کنید. بگذارید در قالب یا بدون قالب حدود ۴۵ دقیقه ور بیاید. فر را روی ۱۸۰ درجهٔ سانتی‌گراد داغ کنید و نان را ۳۰-۳۵ دقیقه در فر بگذارید. همین که رویهٔ نان برشته شد بردارید.

نان ادویه دار

نان ادویه دار را از روی دستور نان سفید (← صفحه ۱۷۳۹) با اضافه کردن یک دانۀ معطر، درسته یا ساییده، درست کنید. دانه‌هایی که می‌توان در نان به کار برد عبارت‌اند از سیاه‌دانه، زیرۀ سیاه، زیرۀ سبز، رازیانه، و انیسون. برای اندازه‌های داده شده ۱-۲ قاشق مرباخوری از یکی از این دانه‌ها کافی است. دانه را در مرحله اول به خمیر بزنید.

نان قهوه‌ای رنگ




آرد	۶ پیمانه
مخمّر خشک	۱ قاشق م
کارامل سیاه (← ۲۱۳)	۳-۴ قاشق
روغن	۲ قاشق
شکر	۲ قاشق م
نمک	۲ قاشق م

این نان را از روی دستور نان سفید (← صفحه ۱۷۳۹) درست کنید. کارامل را در مرحله اول به خمیر بزنید.

بلینی

۳۵-۴۰ بلینی



آرد	دو و نیم پیمانه
مخمّر خشک	۱ قاشق م
تخم مرغ	۳
شیر، جوشانده، خنک	دو و نیم پیمانه
کره، آب کرده، خنک	۲۵۰ گرم
خامه	۳ قاشق
شکر	۱ قاشق م
نمک	۱-۲ قاشق چ

مخمّر را با شکر در نیم پیمانه آب ولرم حل کنید و ۱۰-۱۲ دقیقه در جای گرمی بگذارید. زرده و سفیدۀ تخم مرغ را جدا کنید. آرد را الک کنید و با نمک، محلول مخمر، ۲ پیمانه شیر، زردۀ

تخم مرغ، خامه و ۳ قاشق از کره در چرخ هرکاره بریزید و آن قدر بگردانید تا خمیر صافی به دست آید. سفیده تخم مرغ را بزنید تا کف کند، سپس کف سفیده را آهسته بدون ورز دادن با خمیر مخلوط کنید. روی ظرف خمیر را بپوشانید و ۲ ساعت در جای گرمی بگذارید تا خمیر ور بیاید. سپس شیر باقی مانده را روی خمیر بریزید و خمیر را شل کنید.

یک تابه نجسب را روی آتش ملایم بگذارید، برای درست کردن هر بلینی کمی از کره باقی مانده را در آن داغ کنید، سه قاشق از خمیر شل در تابه بریزید و با پشت قاشق تا ۱۰ سانتی متر پهن کنید. سپس بلینی را برگردانید و روی دیگرش را سرخ کنید.

بلینی‌ها را در ظرف درداری روی صفحه شعله پخش‌کن و آتش بسیار کم (یا توی فرگرم) گرم نگه دارید، سپس با خاویار سرسفره ببرید. یک قاشق خاویار لای هر بلینی بریزید و تا کنید. بخورید یا بدهید برای تان بخورند.

« بلینی را می‌توان در کیسه نایلکس در یخچال یا در یخ بند نگه داشت و سپس در فرگرم کرد. بلینی سرد یا یخ بسته را در ظرف در بسته گرم کنید تا خشک نشود.

نان سمنو (آلمان)



۲ پیمانه	گندم
۲ پیمانه	آرد
۱ قاشق م	مخمّر خشک
۲-۵ قاشق	کارامل سیاه (← ۲۱۳)
۲ قاشق	روغن
۲ قاشق	شکر
۱ قاشق م	نمک

▼ در آلمان نوعی نان قهوه‌ای رنگ از گندم جوانه زده درست می‌کنند که غالباً برای صبحانه و عصرانه خورده می‌شود. این نان را خود آلمان‌ها پومپرنیکل (Pumpernickel) می‌نامند، ولی از آنجا که ماده اصلی آن همان ماده سمنواست و مزه آن هم به سمنو بی‌شبهت نیست، نگارنده بدون اجازه مردم آلمان آن را نان سمنو نامید. این نان بسیار مغذی است و همه خواصی که برای مالت ذکر می‌کنند در آن وجود دارد (یادآوری می‌شود که مالت چیزی جز شیرۀ سمنو نیست).

این نان را هر ذائقه‌ای خوش ندارد، ولی کسانی که مزه سمنو و مالت را دوست می‌دارند این نان را هم دوست خواهند داشت. این نان بسیار سیرکننده است، به طوری که یک برش از نان سمنو با کمی کره و یک فنجان چای صبحانه‌ای است که خورنده را تا چند ساعت سیر نگه می‌دارد.

(ضمناً، اگر در کتاب‌های آشپزی فرنگی به دستوری برای تهیه «پومپرنیکل» برخوردید که با

دستور این کتاب مستطاب تفاوت داشت بدانید و آگاه باشید که دستور کتاب فرنگی درست نیست. واقعیت این است که نگارنده در کتاب‌های فرنگی دستور درستی برای تهیه این نان ندیده است؛ آنچه در زیر می‌آید از روی تجربه به دست آمده است.

گندم را ۳ روز سبز کنید (← صفحه ۱۵۶۴). روز چهارم گندم را که نیش زده است بشویید و از چرخ گوشت بگذرانید. (طبعاً مقداری از دانه‌های گندم درسته می‌ماند؛ این جزو شگرد کار است.)

یک قاشق مرباخوری از شکر را با مخمر خشک در یک پیمانه آب ولرم حل کنید و در جای گرمی بگذارید ۵-۶ دقیقه بماند. سپس محلول مخمر را با کارامل، روغن، نمک و باقی مانده شکر در یک بادیه بریزید و مخلوط کنید. گندم چرخ شده و آرد را اضافه کنید و با دست یا کاردک چوبی مخلوط کنید، سپس ورز بدهید تا خمیر نسبتاً سفتی به دست آید (اگر خمیر زیاد شل بود می‌توانید کمی آرد به آن بزنید).

دیواره‌های یک قالب بزرگ نان را با ورق آلومینیوم بپوشانید و خمیر را در قالب بگذارید و کمی فشار دهید تا در قالب جا بگیرد (این خمیر خیلی بالا نمی‌آید، ولی حدود یک سوم بالای قالب باید برای ورآمدن آن خالی باشد). روی قالب را بپوشانید و آن را در جای گرمی ۴-۵ ساعت بخوابانید (اگر خمیر را یک شب بخوابانید نان کمی ترش مزه می‌شود).

فر را روی ۱۸۰ درجه سانتی‌گراد داغ کنید و قالب نان را به مدت ۱ ساعت در طبقه وسط فر بگذارید، سپس بردارید، نان را از قالب در آورید و روی شبکه سیمی بگذارید تا خنک شود. (ورق آلومینیوم را از نان جدا نکنید.) نان خنک شده را در کیسه نایلکس پیچید و ۳ روز در یخچال نگه دارید. پس از آن (نه زودتر) می‌توانید هر بار به اندازه مصرف از نان به صورت ورقه ببرید و باقی‌مانده را در کیسه نایلکس در یخچال نگه دارید.

◀ گندم این نان را پس از منتقل کردن به آب‌کش می‌توانید به جای یک روز دو یا سه روز در آب‌کش آب بدهید تا جوانه آن بلندتر شود. با بلندتر شدن جوانه مزه مالتی یا سمنویی نان هم بیشتر می‌شود. همچنین با اضافه کردن مقدار کارامل سیاه رنگ نان هم تیره‌تر خواهد شد.

◀ به خمیر این نان می‌توانید تا یک قاشق رازیانه یا زیره یا سیاه‌دانه اضافه کنید.

نان سیاه

نان سیاه را از روی دستور نان سفید (← صفحه ۱۷۳۹) با آرد جو یا جو دوسر یا مخلوطی از آن‌ها و آرد نان سنگک یا با آرد سنگک خالص درست کنید. با زدن چند قاشق کارامل سیاه (← صفحه ۲۱۳) به خمیر این نان می‌توانید رنگ آن را به هر درجه از تیرگی که بخواهید در آورید. نان سیاه روسی که نام نان سیاه از آن گرفته شده است از آرد جو سیاه‌رنگی تهیه می‌شود که در

بازار ما به دست نمی‌آید؛ ولی نوعی گندم تیره رنگ به نام گندم سیاه در ایران کشت می‌شود که آرد سیوس دار آن تیره رنگ است و نان آن هم طبعاً تیره رنگ می‌شود. با آرد این گندم، یا مخلوطی از آن و آرد جو، نان سیاه بسیار خوبی می‌توان پخت.

بینیگل (امریکا)



۶ پیمانه آرد سفید
 ۱ قاشق م مخمر خشک
 ۴ قاشق شکر
 ۱ زرده تخم مرغ
 روغن
 نمک

▼ **بینیگل (bagel)** نانک حلقه ماندنی است که بافت سفتی دارد. این نان گویا در اصل از اتریش برخاسته و در اوایل قرن حاضر به دست یهودیان مهاجر از اروپای شرقی به امریکا برده شده است. در هر حال امروز این نان در امریکا بسیار رایج است و با پنیر خامه‌ای یا کره غالباً برای صبحانه خورده می‌شود.

مخمر را با یک قاشق مرباخوری شکر در نیم پیمانه آب ولرم حل کنید و بگذارید در جای گرمی ۵-۶ دقیقه بماند. سپس محلول مخمر را در بادیه بریزید و ۱ قاشق مرباخوری نمک را با ۱ پیمانه آب ولرم و ۲ قاشق شکر به آن اضافه کنید. ۵ پیمانه آرد را کم کم روی این مخلوط بپاشید و با دست یا کاردک چوبی هم بزنید تا خمیر سفتی به دست بیاید. اگر خمیر شل بود کمی آرد اضافه کنید. کمی آرد روی تخته کار بپاشید، خمیر را روی تخته بیندازید و ۱۵-۲۰ دقیقه ورز بدهید (← صفحه ۱۷۳۰).

بادیه را چرب کنید، خمیر را گلوله کنید و در بادیه بیندازید و یک دور در آن بگردانید تا روی آن چرب شود. روی بادیه را بپوشانید و خمیر را ۱ ساعت در جای گرم بخوابانید. روی تخته کمی آرد بپاشید، باد خمیر را با مشت بخوابانید، خمیر را روی تخته بیندازید، چند دقیقه ورز بدهید، لوله کنید و با کارد به ۱۶-۱۸ پاره مساوی تقسیم کنید. هر پاره را کمی بمالید و به صورت توپ در آورید. هر توپ را در کف دست بگیرید، شست دست دیگر را در آن فرو کنید و توپ را بگردانید، سپس کمی فشار دهید و پهن کنید، به طوری که قطر دایره آن ۷-۸ سانتی متر باشد. بیگل‌ها را روی سینی آرد پاشیده بچینید. باقی مانده شکر را با ۲ لیتر آب روی آتش تیز به جوش بیاورید. سپس آتش را کم کنید تا آب

آهسته بجوشد. سینی فر را روغن بمالید و دم دست بگذارید. فر را روی ۲۰۰ درجه سانتی گراد داغ کنید.

با کفگیر بیگل‌ها را یکایک بردارید، در آب جوشان بگذارید، و هر کدام را ۵-۶ دقیقه بجوشانید، سپس با کفگیر بردارید و پس از آن که آب آن رفت در سینی فر بچینید (در این مرحله می‌توانید روی بیگل‌ها کنجد یا سیاه‌دانه یا تخم خرفه یا نمک زیر بپاشید). زرده تخم مرغ را اندکی آب بزنید و با قلم مو روی بیگل بمالید.

سینی بیگل را ۲۵-۳۰ دقیقه در فر بگذارید، همین قدر که رویه بیگل‌ها برشته شود، سپس بیگل‌ها را روی یک شبکه سیمی بچینید تا خنک شوند.

۴ بیگل را با آرد گندم سبوس‌دار و آرد جو هم می‌توان درست کرد. همچنین می‌توان به جای شکر شیرۀ انگور یا شیرۀ خرما به کار برد، یا با اضافه کردن ۲-۳ قاشق کارامل سیاه‌رنگ (← صفحه ۲۱۳) بیگل را تیره کرد.

نان‌های کوچک



۶ پیمانه	آرد سفید
۱ قاشق م	مخمّر خشک
۲	تخم مرغ
۳ قاشق	شکر
۲ پیمانه کمتر	شیر
	روغن یا کره آب کرده
	نمک

▼ با خمیری که دستور آن در زیر می‌آید می‌توانید نان‌هایی به اندازه و اشکال گوناگون درست کنید. این نان‌ها بیشتر جنبهٔ تفریحی و تزئینی دارد و یک سبد از این نان‌ها رنگ و رونق فراوانی به سفرهٔ مهمانی می‌دهد.

مخمّر را در ۲-۳ قاشق آب ولرم در یک لیوان حل کنید، سپس ۱ پیمانه شیر ولرم و یک قاشق مرباخوری شکر به آن اضافه کنید و بگذارید ۵-۶ دقیقه بماند. تخم مرغ را در یک پیاله بشکنید و بزنید.

محلول مخمر را با تخم مرغ در بادیه بریزید، آن قدر شیر اضافه کنید که مجموعاً ۲ پیمانه بشود. ۵ پیمانه از آرد را با شکر باقی‌مانده و اندکی نمک کم‌کم روی شیر بریزید و با کاردک جوی هم بزنید، یا با دست چنگ بزنید، تا خمیر نسبتاً سفتی به دست بیاید. اگر خمیر شل یا سفت

در آمد با اضافه کردن اندکی آرد یا آب و ورز دادن آن را میزان کنید، به طوری که به دست نجسید. روی تخته آرد پاشید، خمیر را روی تخته بیندازید و ۱۰-۱۵ دقیقه ورز بدهید. سپس خمیر را گلوله کنید، در بادیه چرب شده بیندازید و یک دور بگردانید تا روی خمیر چرب شود. روی بادیه را بپوشانید و ۲ ساعت در جای گرمی بخوابانید تا خمیر ور بیاید. فر را روی ۲۰۰ درجه سانتی گراد داغ کنید.

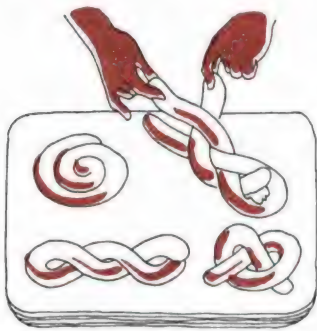
باد خمیر را با مشت بخوابانید، خمیر را روی تخته آرد پاشیده بیندازید و به صورت میله ای به قطر ۵-۶ سانتی متر در آورید. با کارد تیز این میله را به صورت تکه هایی به طول ۴-۵ سانتی متر ببرید. تکه ها را چانه بگیرید و در سینی آرد پاشیده بچینید. دوسینی فر را چرب کنید. چانه ها را در سینی بچینید و در طبقه وسط فر بگذارید تا روی آن طلایی شود. سپس بردارید و نان ها را روی شبکه سیمی بچینید تا خنک شود.

◀ نانک ساده: چانه ها را با ۳-۴ سانتی متر فاصله در سینی فر بچینید. می توانید با نوک قیچی روی چانه را یک شکاف بدهید.

◀ نان سه قلو: هر چانه را به سه گلوله برابر تقسیم کنید و میان دو کف دست بگردانید، سپس کنار هم در سینی بگذارید.

◀ نانک لوله پیچ: چانه را روی تخته آرد پاشیده با نورد به اندازه یک پیش دستی پهن کنید و با کارد به شکل مثلث ببرید. هر مثلث را از قاعده به طرف رأس لوله کنید (→ صفحه ۱۷۶۴) و در سینی فر بگذارید.

◀ نانک گیس یاف: چانه را سه قسمت کنید، هر قسمت را روی تخته آرد پاشیده به صورت میله ای به درازای ۱۰-۱۲ سانتی متر در آورید. میله ها را مانند گیس به هم بیافید و در سینی فر بگذارید.




حلزونی، ماریج، گیس یاف و گره کور

◀ نانک گره کور: (این گره را از این جهت کور می نامیم که پس از پخته شدن به هیچ ترتیبی باز شدنی نیست). چانه را روی تخته آرد پاشیده به صورت میله ای به درازای ۱۲-۱۵ سانتی متر در آورید، گره بزنید، و در سینی فر بگذارید. چانه را می توانید به ابتکار خود به هر شکل دیگری که بخواهید در آورید.

یک پارچه دونم روی سینی بکشید و ۱ ساعت در جای گرم بخوابانید. فر را روی ۲۰۰ درجه سانتی گراد داغ کنید. با قلم مو روی نان ها رومال بمالید. (در این مرحله می توانید کمی کنجد،

سیاه دانه، یا تخم خُرفه روی نان پاشید). سینی را به مدت ۱۰-۱۲ دقیقه در فر بگذارید، همین قدر که روی نان برشته شود. نان را روی شبکه سیمی بگذارید تا خنک شود. روی آن را با قلم مویی که در روغن یا کره آب کرده می زنید چرب کنید.

بریوش (فرانسه)



۴ پیمانه	آرد سفید
۱ قاشق م	مخمّر خشک
۱	زردۀ تخم مرغ
۳	تخم مرغ
۱۰۰ گرم	کره، نرم
۲ قاشق	شکر
۱ قاشق م	نمک

▼ **بریوش (brioche)** نانی است که فرانسوی‌ها به چند شکل و اندازه برای صبحانه و عصرانه درست می‌کنند، ولی مایۀ آن همیشه یکی است.

مخمّر را با ۱ قاشق مرباخوری شکر در نیم پیمانه آب ولرم حل کنید و ۵-۶ دقیقه در جای گرمی بگذارید. تخم مرغ را در بادیه بشکنید، نمک و باقی‌مانده شکر را اضافه کنید و با کاردک چوبی هم بزنید. کره را با محلول مخمر اضافه کنید و هم بزنید. ۳ پیمانه بیشترک از آرد را کم‌کم اضافه کنید و چنگ بزنید؛ آنگاه روی تخته کار آرد بپاشید و خمیر را ۵-۶ دقیقه روی آن ورز بدهید تا یک دست شود. سپس خمیر را گلوله کنید، در بادیه چرب کرده بیندازید و یک دور برگردانید تا روی خمیر چرب شود. روی بادیه را بپوشانید و آن را ۲ ساعت در جای گرمی بخوابانید تا خمیر ور بیاید. باز روی تخته آرد بپاشید و خمیر را ۵-۶ دقیقه روی آن ورز بدهید، سپس به بادیه برگردانید، روی آن را بپوشانید و ۱ شبانه روز بخوابانید.

روی تخته آرد بپاشید و خمیر را ۵-۶ دقیقه روی آن ورز بدهید، سپس حدود یک ششم خمیر را جدا کنید و کنار بگذارید. باقی را به اندازه توپ پینگ‌پونگ چانه بگیرید و در قالب‌های کوچک چرب کرده (یا قالب کاغذی) بگذارید و در سینی فر بچینید. کمی فشار بدهید تا خمیر قالب را پُر کند. از خمیری که کنار گذاشته‌اید تیله‌هایی به اندازه فندق درست کنید، سپس هر تیله را به شکل گلابی درآورید و نوک تیز آن را در هر چانه خمیر توی قالب فرو کنید (این شکل بریوش را فرانسوی‌ها «بریوش با سر» brioche à tête می‌نامند؛ بریوش را بی‌سر و کوچک‌تر یا بزرگ‌تر هم درست می‌کنند). روی سینی یک پارچه دو نم بکشید و بگذارید ۲ ساعت بماند تا حجم خمیر بریوش ۲ برابر شود.

اکنون فر را روی ۱۸۰ درجه سانتی‌گراد داغ کنید، زردۀ تخم مرغ را با اندکی آب بزنید و با قلم مو روی بریوش بمالید. سپس سینی را ۱ ساعت کمترک در فر بگذارید، همین قدر که بریوش خودش را از قالب جدا کند و رویش برشته شود. بریوش را می‌توانید گرم یا خنک سرسفره بگذارید.

چوب شور (پرتسِل) • (امریکا)

آرد	۶ پیمانه
مخمّر خشک	۱ قاشق ۲
شکر	۲ قاشق
گرد نانوايي	۱ قاشق چ
شیر	۱ پیمانه
تخم مرغ	۲
روغن	۳ قاشق
نمک	۱ قاشق ۲
نمک زبر	

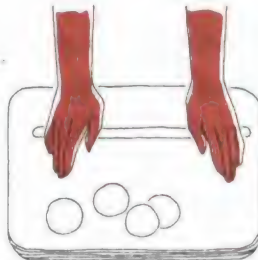
▼ پرتسِل (pretzel) نوعی نان حلقه‌ای شکل خشک است که پیش از پختن روی آن کمی نمک می‌پاشند و غالباً به عنوان تنقل خورده می‌شود. (چیزی شبیه به آنچه در ایران به اسم چوب شور معروف است، منتها چوب شور به شکل قلم‌های بسیار نازک است.) این نان را هم مهاجران اروپای شرقی با خود به آمریکا برده‌اند و امروز به شکل داغ در خیابان‌های نیویورک فروخته می‌شود؛ در واقع چرخ دستی‌هایی که با کوره کوچک پرتسل پزی در خیابان‌های نیویورک می‌گردند یکی از مشخصات این شهر هستند.

پرتسل خیابانی معمولاً به کلفتی انگشت انسان است، ولی در خانه کدبانوها آن را به باریکی مداد یا باریک‌تر درست می‌کنند.

مخمّر را با ۱ قاشق مرباخوری شکر در ۱ پیمانه آب ولرم حل کنید و ۱۰-۱۵ دقیقه در جای گرمی بگذارید؛ سپس در یک بادیه بریزید و شیر را با نمک به آن اضافه کنید و هم بزنید. ۴ پیمانه از آرد و شکر باقی‌مانده را کم‌کم روی مایه بریزید و با دست یا کاردک چوبی مخلوط کنید. سپس



مفتول را گره بزنید و نمک بپاشید



چانه را مفتول کنید



خمیر را چانه بگیرد

خمير را گلوله كنيد، در ياديه چرب کرده بيندازيد و يك دور بگردانيد تا روي خمير چرب شود. روي ياديه را بپوشانيد و آن را ۲ ساعت در جاي گرمي بخوابانيد تا خمير ور بيايد. يك پيمانه آرد با گرد نانوايي الك كنيد و روي تخته بپاشيد. خمير را روي تخته ورز بدهيد تا آرد را جذب كند.

از خمير به اندازه يك توپ پينگ پونگ برداريد و ميان دو كف دست گلوله كنيد. هر توپ را روي تخته بماليد تا به صورت رشته‌اي به نازكي ممداد يا نازك‌تر در آيد. هر رشته را حلقه كنيد، دو سر آن را گره بزنيد و در سيني فر چرب شده بگذاريد.

فر را روي ۲۰۰ درجه ساني گراد داغ كنيد. تخم مرغ را بزنيد و با قلم مو روي پرتسل‌ها بماليد و كمی نمك زير روي آن‌ها بپاشيد.

سيني را ۱۰-۱۲ دقيقه در فر بگذاريد. سپس فر را خاموش كنيد و در آن را كمی باز بگذاريد تا پرتسل‌ها خشك و خنك شوند.

تورتيا (مكزيك)



۳ پيمانه آرد ذرت

۱ قاشق م نمك

▼ **تورتيا (tortilla)** نان متداول مكزيك و بسياري از كشورهاي امريكاي مركزي و جنوبي است و چيزي است شبیه چپاتي هندی.

اين نان را مردم مكزيك با آرد ذرت درست مي‌كنند. پهن كردن تورتيا ميان دو كف دست مهارتي است كه زنان مكزيكي از كودكي به دست مي‌آورند، ولي اگر سرعت شرط نباشد، هر كسي با كمی دقت مي‌تواند تورتياي قابل قبولي درست كند. نوعي قالب يا منگنه هم براي شكل دادن به تورتيا وجود دارد، كه البته وارد كردن آن از مكزيك لازم به نظر نمي‌رسد. تورتيا را با آرد گندم و با كمی دست هم مي‌توان درست كرد.

آرد را با نمك در ياديه بريزيد، كم كم آب به آن اضافه كنيد و چنگ بزنيد تا خمير نرمي به دست آيد كه چسبناك نباشد. اگر خمير به دست چسبيد كمی آرد بپاشيد و ورز بدهيد. يك تابه فولادي يا چدني روي آتش ملايم داغ كنيد. به اندازه يك نارنگي از خمير برداريد، چانه بگيريد و ميان دو كف دست پهن كنيد، سپس چند بار از اين دست به آن دست بدهيد تا به اندازه يك پيش‌دستي بشود.

تورتيا را در تابه داغ بگذاريد و پس از حدود ۱-۲ دقيقه برگردانيد. همين قدر كه هر دو روي تورتيا كمی برشته شد برداريد و لای دستمال بگذاريد تا گرم بماند.

تاکو (مکزیک)



تاکو (taco) تورتیایی است که به شکل لوله یا قیف می‌پیچند و هر نوع غذایی که بخواهند در آن می‌گذارند، سپس آن را در کمی روغن سرخ می‌کنند و با دست می‌خورند. برای آن که تاکو در تابه باز نشود می‌توان آن را با خلال دندان دوخت (← فصل اردور).

لایی تاکو



معمول‌ترین غذاهایی که لای تاکو (← بالا) می‌گذارند به قرار زیر است:

« تاکوی مرغ: مرغ پخته و خرد کرده با فلفل سبز یا قرمز و سس گوجه فرنگی یا سس فلفل قرمز.

« تاکوی گوشت: گوشت پخته و خرد کرده با فلفل سبز یا قرمز و سس گوجه فرنگی یا سس فلفل قرمز.

« تاکوی ماهی: فیله ماهی سرخ شده و خرد کرده با فلفل سبز یا قرمز و سس گوجه فرنگی یا سس فلفل قرمز.

« تاکوی لوبیا: لوبیای قرمز پخته با سس گوجه فرنگی و فلفل و کاهوی رشته رشته.

« تاکوی پنیر: پنیر سفت رندیده با کاهوی رشته رشته و گوجه فرنگی خرد کرده و سس فلفل قرمز.

« تاکوی سوسیس: سوسیس سرخ کرده با پیاز ساطوری و کاهوی رشته رشته.

یا هر ترکیب دیگری از این غذاها و مانند این‌ها. سس گوجه فرنگی (← صفحه‌های ۵۸۸-۵۹۰)

یا سس فلفل قرمز (← صفحه‌های ۵۸۱-۵۸۵) همیشه در این ترکیب هست.

چورگ ارمنی



۴ پیمانه	آرد سفید
۱ قاشق	مخمّر خشک
۱ قاشق م	گرد نانواپی
۱	زرده تخم مرغ
۲	تخم مرغ
یک چهارم پیمانه	آب پرتقال
۱ پیمانه	شیر، ولرم
۱۲۰ گرم	کره، آب کرده

یک سوم پيمانه شکر
۱ قاشق م نمک

▼ بنا بر نوشته جف اسمیت، استاد آشپزی شبکه‌های تلویزیون امريکا، اين نان را ارامنه ساکن کاليفرنيا درست می‌کنند، ولی آن را چورگ (چُرک) می‌نامند، که لفظ ترکی است. در واقع ارمني‌ها و آذری‌ها بیش از آنچه خودشان فعلاً وانمود می‌کنند نان و نمک همدیگر را خورده‌اند.

مخمر را در یک چهارم پيمانه آب ولرم حل کنید، سپس شیر را با ۱ قاشق مرباخوری شکر به آن اضافه کنید و ۵-۶ دقیقه در جای گرم بگذارید. سپس این محلول را در بادیه بریزید و کره و نمک و گرد نانوايي و شکر باقی‌مانده و آب پرتقال را به آن اضافه کنید و هم بزنید. تخم مرغ را بزنید، اضافه کنید و هم بزنید.

۲ پيمانه از آرد را کم کم در بادیه الک کنید و با دست یا کاردک چوبی مخلوط کنید تا خمیر نرمی به دست آید و رفته رفته از دیواره بادیه جدا شود. باقی آرد را کم کم روی خمیر الک کنید و بزنید (این کار با کاردک حدود ۲۰ دقیقه و با ماشین مخلوط‌کن ۵ دقیقه کمتر طول می‌کشد).

روی بادیه را بپوشانید و آن را ۲ ساعت در جای گرم بخوابانید تا خمیر ور بیاید. سپس بادِ خمیر را بخوابانید، روی تخته آرد بپاشید، خمیر را روی آن به شکل چانه‌های کوچک در آورید و در سینی فر بچینید. چند تا از چانه‌ها را می‌توانید دراز کنید و گره بزنید. روی چانه‌ها را با پارچهٔ دو من بپوشانید و ۵۰-۶۰ دقیقه بخوابانید.

فر را روی ۱۸۰ درجهٔ سانتی‌گراد داغ کنید. زردهٔ تخم مرغ را با اندکی آب بزنید و با قلم مو روی نان‌ها بمالید. سینی نان را ۲۵-۳۰ دقیقه در فر بگذارید، همین قدر که رویهٔ نان رنگ بگیرد. بردارید و روی نان یک قلم مو کرهٔ آب کرده بمالید.

نان سیب زمینی (نروژ)



۱ کیلو	سیب زمینی، پوست گرفته، خرد کرده
۳ پیمانه	آرد سفید
یک چهارم پيمانه	شیر
۲-۳ گردو	کره
	روغن
	نمک

سیب زمینی را در آب جوش بریزید و ۲۵-۳۰ دقیقه بپزید تا نرم شود. در آب کش خالی کنید و سپس با گوشت کوب له کنید. سیب زمینی له کرده را اندازه بگیرید، ۴ پیمانه بردارید، اگر اضافه بود برای مصرف دیگری کنار بگذارید.

کره و شیر را با ۱ قاشق مرباخوری نمک روی سیب زمینی بریزید و مخلوط کنید. بگذارید خنک شود.

۲ پیمانه از آرد را کم کم با سیب زمینی مخلوط کنید تا خمیر سفتی به دست آید. روی تخته آرد بپاشید و خمیر را روی آن ورز بدهید، سپس لوله کنید، در ۲۴ قسمت بٹرید و چانه بگیرید. روی تخته آرد بپاشید و هر چانه را روی آن با نورد به اندازه یک بشقاب پهن کنید. کمی آرد بپاشید و کنار بگذارید.

یک تابه فولادی یا چدنی را روی آتش ملایم بگذارید و ۴-۵ قاشق روغن در آن داغ کنید. نان‌ها را یکایک در تابه پهن کنید و پس از ۱-۲ دقیقه برگردانید. داغ سر سفره بگذارید.

« این نان را می‌توانید در کیسه نایلکس بپیچید و در یخ‌بند نگه دارید. پیش از مصرف ۸-۱۰ دقیقه در فر داغ بگذارید.

نان باسک



۴ پیمانه	آرد
۱ قاشق م	خمیر خشک
۳-۴ گردو	کره، آب کرده
۴ قاشق	شکر
۱ قاشق م	نمک

▼ این نانی است که در گذشته چوپان‌های باسک - در شمال اسپانیا - روی سنگ درست می‌کردند. امروز گویا در فرگاز درست می‌شود.

خمیر را در ۱ پیمانه آب ولرم حل کنید، ۱ قاشق شکر به آن اضافه کنید، هم بزنید و ۱۰-۱۵ دقیقه در جای گرم بگذارید.

محلول خمیر را با ۱ پیمانه آب ولرم در بادیه بریزید، کره و باقی مانده شکر و نمک را اضافه کنید و هم بزنید. آرد را کم کم روی خمیر الک کنید و مخلوط کنید تا خمیر سفتی به دست آید، روی تخته آرد بپاشید و خمیر را ۱۰-۱۵ دقیقه روی آن ورز بدهید، سپس در بادیه چرب کرده بیندازید و یک دور بگردانید تا روی خمیر چرب شود. روی بادیه را بپوشانید و آن را ۲ ساعت در جای گرم بخوابانید تا خمیر ور بیاید.

باد خمیر را بخوابانید، سپس روی تخته آرد بپاشید و خمیر را ۳-۴ دقیقه روی آن ورز بدهید، سپس گلوله کنید و در سینی فر بگذارید. یک بادیه روی خمیر وارونه کنید و سینی را ۱ ساعت دیگر در جای گرم بخوابانید تا دوباره ور بیاید.

فر را روی ۱۹۰ درجه سانتی گراد داغ کنید و سینی را ۳۰-۳۵ دقیقه در فر بگذارید تا رویه نان طلایی شود. بردارید و نان را روی شبکه سیمی بگذارید تا خنک شود.

نان روسی



۶ پیمانه	آرد سفید
۱ قاشق م	مخمّر خشک
یک و نیم پیمانه	شیر، ولرم
۱	زردۀ تخم مرغ
۳-۴ گردو	کره
۴ قاشق	شکر
۲ قاشق	نمک

مخمّر را با یک قاشق شکر در شیر حل کنید و ۵-۶ دقیقه در جای گرم بگذارید. سپس این محلول را در بادیه بریزید، نمک و کره و باقی مانده شکر را اضافه کنید و هم بزنید. ۳ پیمانه آرد در بادیه الک کنید و با دست یا کاردک یا ماشین مخلوط کنید تا خمیر نرمی به دست آید. آرد را کم کم روی خمیر الک کنید و خمیر را بمالید تا سفت شود. روی تخته آرد بپاشید و خمیر را ۱۵-۲۰ دقیقه روی آن ورز بدهید، سپس گلوله کنید و در بادیه چرب کرده بیندازید و یک دور بگردانید تا روی خمیر چرب شود. روی بادیه را بپوشانید و آن را ۲ ساعت در جای گرم بخوابانید تا خمیر ور بیاید.

باد خمیر را با دست بخوابانید، روی تخته آرد بپاشید و خمیر را ۲-۳ دقیقه روی آن ورز بدهید، سپس یک چهارم خمیر را جدا کنید و کنار بگذارید. باقی مانده را گلوله کنید و در قالب گرد چرب کرده بگذارید. (دیگچه پلوپز برقی برای این کار مناسب است. خمیر نباید بیش از یک سوم قالب را پُر کند، چون حجم آن باز زیاد می شود و سرمی رود.)

خمیر کنار گذاشته را روی تخته به صورت سه رشته باریک و دراز در آورید و مانند گیس به هم بتابید. طول این طناب باید به اندازه ای باشد که بتوانید آن را دور لبۀ قالب روی سطح خمیر بخوابانید. زردۀ تخم مرغ را با اندکی آب بزنید و با قلم مو روی خمیر بمالید. خمیر را ۱ ساعت دیگر در جای گرم بخوابانید تا باز ور بیاید. روی خمیر آزاد باشد تا از ریخت نیفتد.

فر را روی ۱۸۰ درجه سانتی گراد داغ کنید و قالب نان را ۱ ساعت کمتر در فر داغ بگذارید، آن قرکه روی نان طلایی پُررنگ بشود. سپس بردارید، پس از چند دقیقه نان را از قالب

در آورید و روی شبکه سیمی بگذارید تا خنک شود. آنگاه روی نان کمی کره آب کرده بمالید.

پاگاج (نان اوکراینی)



۳ پیمانه آرد
۱ قاشق م مخمر خشک
۱ قاشق شکر
روغن
نمک

مخمر و شکر را در ۱ پیمانه آب ولرم حل کنید و ۵-۶ دقیقه در جای گرم بگذارید. سپس این محلول را در یک بادیه بریزید، دو و نیم پیمانه آرد را با ۱ قاشق مرباخوری نمک روی آن الک کنید و چنگ بزنید یا با کاردک چوبی مخلوط کنید. اگر خمیر به دست می چسبد آرد اضافه کنید و چنگ بزنید تا خمیر از دیواره بادیه جدا شود. روی تخته آرد بپاشید و خمیر را ۱۰-۱۵ دقیقه روی آن ورز بدهید، سپس گلوله کنید، در بادیه چرب کرده بیندازید و یک دور بگردانید تا روی خمیر چرب شود. روی بادیه را بپوشانید و آن را ۲ ساعت در جای گرم بخوابانید تا خمیر ور بیاید. باد خمیر را بخوابانید و خمیر را روی تخته بیندازید، ۲-۳ دقیقه ورز بدهید، ۲ چانه کنید و ۱۰ دقیقه بخوابانید. هر قسمت را به شکل یک مربع مستطیل به درازای ۴۰ و پهنای ۳۰ سانتی متر پهن کنید. لایه پاگاج (← زیر) را روی نیمی از خمیر بگذارید، به طوری که خمیر ۲-۳ سانتی متر حاشیه آزاد داشته باشد. نیمه خالی خمیر را روی لایه برگردانید و سه طرف باز را با شست و انگشت اشاره به هم بچسبانید و کنگره بدهید. با قلم مو روی پاگاج روغن بمالید. چانه دوم خمیر را هم به همین ترتیب آماده کنید. نان ها را زیر سرپوش ۱ ساعت دیگر در جای گرم بخوابانید تا باز ور بیاید. فر را روی ۲۰۰ درجه سانتی گراد داغ کنید و سینی را ۳۰-۳۵ دقیقه در فر بگذارید، همین قدر که رویه نان طلایی شود. داغ یا خنک سر سفره بگذارید.

لایه پاگاج

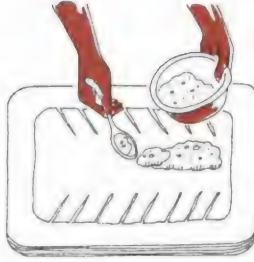


« سیب زمینی و پنیر: ۳-۴ دانه سیب زمینی را آب پز کنید و سپس با کمی شیر و کره له کنید. یک تکه پنیر سفت روی سیب زمینی رنده کنید. نمک و فلفل بپاشید.

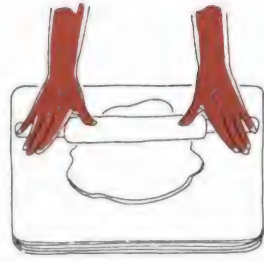
« کلم و پیاز داغ: یک پیاز درشت را خرد کنید و در نیم پیمانه روغن در تابه تفت بدهید. یک کلم کوچک را رشته رشته کنید و روی پیاز بریزید و ۳-۴ دقیقه تفت بدهید. نمک و فلفل بپاشید. در تابه را ببندید تا کلم نرم شود. روغن اضافی کلم را پیش از به کار بردن لایه بگیرید.



برش‌های خمیر را به شکل گیس
روی لایه درهم ببافید



دو طرف مستطیل را چاک بدهید و
لایه را روی خمیر بریزید



خمیر را پهن کنید و به شکل
مستطیل در آورید

◀ پاگاج گیس باف: خمیر را به شکل پاگاج ساده پهن کنید. لایه پاگاج را وسط خمیر بریزید. دو طرف خمیر را به فاصله ۲-۳ سانتی متر چاک بدهید. برش‌ها را به شکل گیس روی لایه ببافید و روغن بمالید. سپس از روی دستور پاگاج ساده در فر بگذارید.

اینچرا (اتیوپی)



- | | |
|----------|-------------|
| ۱ پیمانه | آرد سفید |
| ۲ پیمانه | آرد سنگی |
| ۱ قاشق م | گرد نانوايي |
| ۱ قاشق م | نمک |

▼ اینچرا (بر وزن «این چرا») نان سنتی مردم اتیوپی است که هر روز یک ساعتی پیش از صرف غذا درست می‌کنند و گرم سر سفره می‌گذارند، ولی آن را مانند لواش تا چند روز می‌توان نگه داشت. پیش از خوردن اگر نان را چند لحظه در فر داغ یا روی شعله پخش کن بگذاریم به شکل کمابیش تازه در می‌آید.

۳ پیمانه آب در بادیه بریزید. هر دو آرد را با گرد نانوايي و نمک روی آن الک کنید و با دست یا کاردک چوبی مخلوط کنید تا خمیر شل و صافی به دست بیاید. (این کار را در مخلوط کن یا چرخ هرکاره بهتر می‌توان انجام داد؛ خمیر باید شل باشد، به طوری که از قاشق بریزد، ولی آبکی نباشد.)

تابهٔ تفلون بزرگی را روی آتش ملایم داغ کنید. یک ملاقه از خمیر بردارید، از کنار تابه شروع کنید به ریختن یک باریکهٔ خمیر و ملاقه را دور بگردانید و به طرف مرکز تابه بروید. هرگاه

ملاقه خالی شد باز خمیر بردارید و ادامه بدهید تا سطح تابه از یک لایه نازک خمیر پوشیده شود. هرگاه لازم شد تابه را خم و راست کنید تا خمیر شل سطح تابه را بپوشاند. آتش باید ملایم باشد تا پیش از آن که زیر نان بسوزد روی آن پخته شود. وقتی که لبه نان از تابه جدا شد، بردارید و لای یک دستمال بگذارید تا نرم بماند، کار را به همین ترتیب ادامه بدهید تا خمیر تمام شود. نان را لای دستمال نگه دارید تا نرم بماند.

نان سیر و سبزی



۶ پیمانه	آرد
۱ پیمانه	شیر
۵ قاشق	شکر
۱ قاشق م	مخمّر خشک
۱	تخم مرغ
۳ قاشق	پیاز، ساطوری
۳-۲ پر	سیر، کوبیده
۱ پیمانه	ریحان، ساطوری
۱ قاشق چ	آویشن شیرازی، کف مال
	روغن
	نمک

شیر را با ۱ پیمانه آب روی آتش ملایم بگذارید تا ولرم شود، سپس شکر را در آن حل کنید. مخمر را در این مخلوط حل کنید و ۵-۶ دقیقه در جای گرم بگذارید.

۲ قاشق روغن در تابه روی آتش ملایم داغ کنید و پیاز را در آن تفت بدهید تا بلوری شود. سیر را اضافه کنید و یک چرخ بدهید. بردارید و کنار بگذارید.

۱ پیمانه آرد در بادیه الک کنید، مایه شیر و آب را روی آن بریزید و با چنگال یا همزن برقی بزنید تا صاف شود. تخم مرغ را بزنید و ریحان و آویشن و پیاز داغ و سیر و اندکی نمک اضافه کنید و بزنید. ۲ پیمانه آرد کم کم اضافه کنید و ۵-۶ دقیقه بزنید تا خمیر نرم و صاف شود.


۱ پیمانه دیگر آرد اضافه کنید و چنگ بزنید، سپس خمیر را روی تخته آرد پاشیده بیندازید و ۵-۶ دقیقه ورز بدهید. کم کم آرد بپاشید و ورز بدهید تا خمیر کش بیاید و به دست نچسبد. خمیر را چانه کنید، در بادیه چرب کرده بگذارید و یک دور بگردانید و ۱ ساعت در جای گرم بگذارید تا حجم خمیر دو برابر شود.

باد خمیر را بخوابانید، خمیر را سه بخش کنید و چانه بگیرید. چانه ها را در قالب نان بگذارید،

روی آن‌ها را بپوشانید و نیم ساعت دیگر بخوابانید تا باز حجم چانه‌ها دو برابر شود.
 فررا روی ۱۹۰ درجه سانتی‌گراد داغ کنید و قالب‌ها را ۳۰-۳۵ دقیقه در فر بگذارید. بردارید، نان را از قالب درآورید و روی شبکه سیمی بگذارید تا خنک شود.
 « نان سیر و شوید: به جای ریحان شوید به کار برید.
 « نان سیر و گشنیز: به جای ریحان گشنیز به کار برید.
 « نان سیر و گشنیز و شنبلیله: آویشن را حذف کنید و به جای ریحان گشنیز و شنبلیله به کار برید.

نان تخم مرغی (فرانسه)


اردور برای ۶ نفر



۶ قاشق	آرد
۶ تخم مرغ	
۱ پیمانه	شیر
۱ پیمانه	روغن
نمک و فلفل	

آرد را با تخم مرغ و شیر و کمی نمک و فلفل مخلوط کنید تا خمیر روانی به دست آید. روغن را در دیگچه یا تابه کوچکی داغ کنید و خمیر را با قاشق در آن بریزید؛ همین که سرخ شد با کفگیر بردارید و روی حوله کاغذی بگذارید تا روغن آن چیده شود.
 « این نان را با پاته جگر یا سالاد الیویه یا بورانی اسفناج یا مانند این‌ها هم می‌توان خورد، ولی خالی هم خوردنی است.

نازوک (ارمنستان)



۵ پیمانه	آرد
۱ تخم مرغ	
۱ زرده تخم مرغ	
۶۰ گرم	شکر
نیم پیمانه	شیر
۱ قاشق چ	مخمّر
۱ قاشق چ	گرد نانوایی

۵۰ گرم کره، آب کرده، خنک
نمک

* (۲) میجوک

۱ پیمانه آرد

۱ گردو کره، نرم

۶۰ گرم شکر

اندکی جوز بویا، ساییده

▼ نازوک نوعی نان شیرینی نازک (یعنی لطیف) است که از دو قسمت تشکیل می‌شود: بدنه اصلی نازوک و مایه لایه، که میجوک نام دارد. همه کدبانوهای ارمنی طرز درست کردن این نان را می‌دانند و معمولاً یکی دو نازوک تازه برای همراهی با چای عصرانه در خانه دارند. غیر ارمنی‌ها هم وقتی گذارشان به خانه دوستان ارمنی می‌افتد البته از آن بی‌نصیب نمی‌مانند، ولی اگر بخواهند در خانه خودشان هم درست کنند دستور آن به قرار زیر است.

* (۱) خمیر نازوک: مخمر را با اندکی شکر در شیر حل کنید و ۵-۶ دقیقه در جای گرم بگذارید. تخم مرغ را در بادیه بشکنید و کمی بزنید. شکر، گرد نانوایی و محلول مخمر را با اندکی نمک اضافه کنید و باز کمی بزنید. آرد را در بادیه الک کنید، کره را اضافه کنید و با انگشت مخلوط کنید. مایه تخم مرغ و شیر را روی آرد بریزید و چنگ بزنید تا خمیر شود، سپس روی تخته کمی آرد بپاشید، خمیر را روی آن بیندازید، کمی آرد بپاشید و ۱۰-۱۵ دقیقه ورز بدهید تا صاف شود و به دست نجسید (اگر خمیر زیاد سفت درآمد اندکی شیر اضافه کنید؛ اگر به دست چسبید کمی آرد اضافه کنید و ورز بدهید). خمیر را چانه کنید و در بادیه بگذارید، روی آن را با پارچه دونم بپوشانید و ۴ ساعت بخواهانید.

* (۲) میجوک: آرد و شکر و کره و جوز بویا را با هم مخلوط کنید و دم دست بگذارید. فر را روی ۲۰۰ درجه سانتی‌گراد داغ کنید.

خمیر را روی تخته آرد پاشیده بیندازید و ۲ قسمت کنید. هر قسمت را با نورد به اندازه بشقاب پهن کنید. میجوک را با قاشق به طور یک‌نواخت روی هر گرده خمیر بریزید. چهار لبه گرده‌ها را مانند بقچه روی خودش برگردانید و لبه‌ها را به هم بچسبانید و باز به اندازه بشقاب پهن کنید. گرده‌ها را در سینی فر چرب کرده بگذارید. روی آن‌ها را با چنگال در چند جا سوراخ کنید. زرده تخم مرغ را بزنید و با قلم مو روی گرده‌ها بمالید. سینی را ۲۵-۳۰ دقیقه در فر بگذارید تا روی نازوک برشته شود. بردارید و روی شبکه سیمی بگذارید تا خنک شود.

◀ اندازه شکر میجوک را می توان کمی بیشتر یا کمتر گرفت، یا به آن کمی مغز گردوی کوبیده و اندکی دارچین اضافه کرد.

دونات (امریکای شمالی)

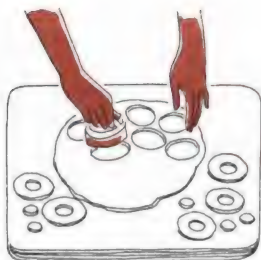


۵ پیمانه	آرد
۲ تخم مرغ	
۱ گردو	کره، نرم
۱ قاشق م	گرد نانوائی
۳-۴ قاشق	شکر
اندکی	جوز بویا، ساییده
اندکی	دارچین، ساییده
	گرد شکر
	روغن
	نمک

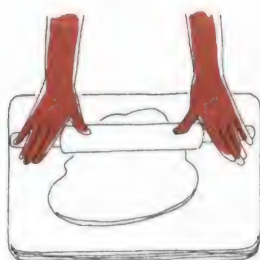
▼ **دونات (doughnut)** نوعی نان روغن جوش حلقه‌ای شکل است که به دست مهاجران هلندی و انگلیسی به امریکا برده شده است، ولی مردم این سرزمین آن را پرورش داده‌اند و به جاهای دیگر جهان برده‌اند. دونات به چندین صورت درست می‌شود، مانند دونات شیری و دونات پرتقالی و دونات سیب زمینی؛ معروف‌ترین این صورت‌ها دونات ساده‌ای است که هنوز به شکل قدیمی‌اش در نیو اینگلند رایج است و دستور آن در زیر می‌آید.

تخم مرغ را در بادیه بشکنید و با گرد نانوائی و اندکی نمک بزنید. شکر را در سه چهارم پیمانه آب حل کنید، با کره روی تخم مرغ بریزید و باز بزنید. آرد را با جوز بویا و دارچین در بادیه الک کنید و چنگ بزنید تا خمیر سفتی به دست آید که به دست نجسبد (اگر چسبید اندکی آرد اضافه کنید و چنگ بزنید). روی تخته کمی آرد بپاشید، خمیر را روی تخته بیندازید و ۱۰-۱۵ دقیقه ورز بدهید. خمیر را چانه کنید و ۲ ساعت در یخچال بخوابانید. سپس با نورد روی تخته آرد پاشیده به نازکی ۲-۳ تیغه کارد پهن کنید و حلقه حلقه بترید.

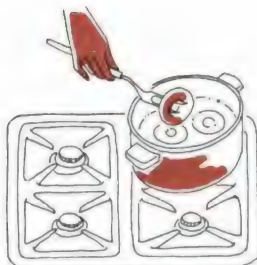
برای بریدن خمیر به صورت حلقه یک استکان چای خوری و یک لیوان لازم است. با دهانه لیوان خمیر لواس شده را به صورت چند قرص بترید، سپس با دهانه استکان وسط هر قرص را در آورید. (قرص‌های کوچک‌تر را باز خمیر کنید، ۱۰-۱۲ دقیقه بخوابانید، باز پهن کنید و به صورت حلقه بترید.)



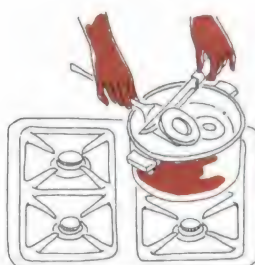
با قالب به شکل حلقه ببرید...



خمیر را روی تخته پهن کنید...



با چنگال بردارید و کنار بگذارید



در دیگ روغن جوش بیندازید

به عمق ۴-۵ سانتی متر در تابه روغن داغ کنید، به طوری که اگر یک تکه خمیر در آن بیندازید به جوش بیاید. حلقه های خمیر را با کفگیر در روغن داغ بگذارید و یک دور برگردانید تا هر دو روی آن ها طلایی شود، سپس با کفگیر بردارید و روی کاغذ کاهی بگذارید تا روغن آن چیده شود. روی هر دونات داغ اندکی گرد شکر بپاشید.

◀ در خمیر می توانید به جای آب شیر به کار ببرید.

◀ به جای گرد شکر می توانید روی دونات رومال سفید بریزید.

(← صفحه ۱۶۷۵)

کرواسان (فرانسه)



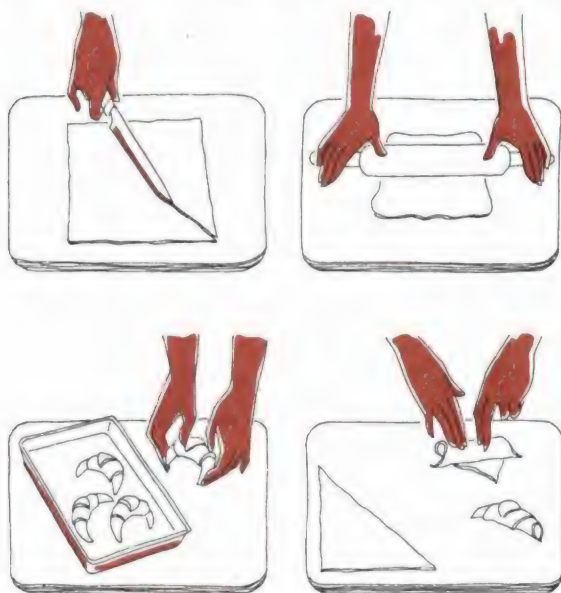
۳ پیمانه	آرد سفید
۱ قاشق م	مخمّر خشک
۱	زرده تخم مرغ
سه چهارم پیمانه	شیر
۲۰۰ گرم	کره، سفت
۱ قاشق	شکر
۱ قاشق	نمک

▼ **کرواسان (croissant، هلال)** همان نان معروفی است که هر فرد فرانسوی هر روز صبح یک دانه از آن را با یک فنجان بزرگ قهوه می خورد و دنبال کار خود می رود. درست کردن این نان آسان تر از آن است که مردم غالباً تصور می کنند، گیرم البته مثل هر کاری قدری حوصله می خواهد. برای پهن کردن خمیر کرواسان سنگ بهتر از تخته است، چون که در تمام مدت کار خمیر باید سرد باشد و سنگ سرما را بسیار بهتر از تخته جذب و حفظ می کند. اگر مقدور باشد شب پیش از شروع کار

سنگ را در یخچال - یا در زمستان در هوای آزاد - بگذارید تا سرد شود.

مخمر را در یک چهارم پیمانه آب ولرم حل کنید، سپس شیر و شکر را به آن اضافه کنید و هم بزنید و در جای گرمی بگذارید ۵-۶ دقیقه بماند. این محلول را در بادیه بریزید، نمک را اضافه کنید و هم بزنید. ۲ پیمانه از آرد را کم کم روی محلول بپاشید و چنگ بزنید تا خمیر از دست و

دیواره بادیه جدا شود. روی بادیه را بپوشانید و آن را ۲ ساعت در جای گرمی بخوابانید تا خمیر ور بیاید. سپس بادیه را ۱ ساعت در یخچال بگذارید تا خمیر سرد شود. در این فاصله کره را روی سنگ بگذارید، با کارد به صورت ورقه‌های نازک ببرید و در یخچال آماده نگه دارید. یک قاشق آرد روی سنگ بپاشید، خمیر را چانه بگیرید، روی سنگ بیندازید و با نورد به شکل لواش مربع مستطیل به کلفتی ۳ تیغه کارد پهن کنید. لواش مستطیل را با ۲ خط عرضی به ۳ بخش تقسیم کنید. ورقه‌های



کره را روی بخش وسط فرش کنید. یک بخش خالی لواش را روی کره برگردانید. روی آن را هم با کره فرش کنید و بخش خالی دیگر را باز روی کره برگردانید (به این ترتیب ۳ لا خمیر و ۲ لا کره خواهیم داشت).

آرد بپاشید و این لواش ۳ لا را با نورد پهن کنید تا به نازکی ۱-۲ تیغه کارد بشود. شکل مستطیل لواش را حفظ کنید و یک بار دیگر آن را ۳ لا کنید و باز پهن کنید. هرگاه لازم شد لواش را برگردانید و آرد بپاشید تا نجسید، ولی آرد هر چه کمتر مصرف کنید. لواش را لای ۲ ورقه نایلون بگذارید و ۳۰ دقیقه در یخچال بخوابانید.

دوبار دیگر به همین ترتیب لواش را پهن کنید و باز در یخچال بگذارید. سر آخر آن را به صورت همان مربع مستطیل به نازکی یک تیغه کارد در آورید.

اکنون این لواش چند لای مستطیل را به شکل چند مثلث ببرید، که قاعده و ارتفاع آن‌ها حدود ۱۰ سانتی متر باشد. سپس هر مثلث را روی تخته بیندازید و از قاعده به طرف رأس لوله کنید، بردارید و در سینی فر بگذارید، و دو سر هر لوله را کمی خم کنید تا به شکل هلال درآید.

زردۀ تخم مرغ را با یک قاشق آب بزنید و با قلم مو روی هلال‌ها بمالید.
 فر را روی ۲۰۰ درجهٔ سانتی‌گراد داغ کنید و سینی کرواسان را به مدت ۲۰-۲۵ دقیقه در فر بگذارید، همین قدر که رویۀ نان طلایی شود. بردارید و داغ در بشقاب یا روی شبکۀ سیمی بگذارید تا خنک شود.

لایی کرواسان



- برای کرواسان می‌توان چند جور لایی درست کرد و ۱-۲ قاشق مرباخوری از آن را روی قسمت نزدیک به قاعدۀ مثلث ریخت و سپس مثلث را لوله کرد. دستورهای زیر چند نمونه است:
- ◀ لایی شکلاتی: شکلات تلخ یا کم شیرینی رنده‌شده با کمی گرد شکر یا بدون شکر.
- ◀ لایی شکلات و بادام: شکلات رنده‌شده و کمی بادام مقشّر کوبیده، با کمی گرد شکر یا بدون گرد شکر.
- ◀ لایی گردو و دارچین: مغز گردوی نیم‌کوب و کمی دارچین ساییده و گرد شکر.
- ◀ لایی پنیر: پنیر سفت رنده‌شده.
- ◀ لایی پنیر و سوسیس: سوسیس و فلفل سبز ساطوری با کمی پنیر سفت رنده‌شده.

وُلِ نووان



- نیم کیلو خمیر چندلا (← ۱۵۴۱)
 ۲۰۰ گرم مرغ پخته، ساطوری
 ۱ تخم مرغ، زده
 ۲ پیمانه سس سفید (← صفحه ۵۷۸)
 نمک و فلفل

▼ وُلِ نووان (vol-au-vent، یعنی پرواز با باد) پوسته‌ای است از خمیر چندلا که در فر پخته می‌شود و سپس آن را با مایه‌ای از مخلوط گوشت، مرغ، ماهی، یا میگو با سس سفید یا سس دیگری پر می‌کنند. این پوسته را می‌توان به بزرگی بشقاب، یا حتی بزرگ‌تر، درست کرد و مانند کیک سر سفره بُرید، یا آن که به کوچکی نعلبکی درست کرد و در هر بشقاب یک دانه گذاشت.

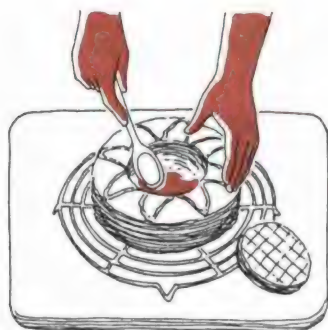
وُلِ نووان را در خانه کمتر درست می‌کنند، چون که این کار آسان نیست؛ وانگهی، وُلِ نووان آماده را می‌توان از شیرینی‌فروشی‌های معتبر خرید، یا به آن‌ها سفارش داد. وُلِ نووان آماده را می‌توان پیش از پُر کردن چند دقیقه در فر گذاشت تا داغ شود.

خمیر را روی تخته به شکل چارگوش به ابعاد ۲۰ سانتی متر و به کلفتی ۵-۶ تیغه کارد پهن کنید. بشقابی را که پهنای آن کمی کمتر از ۲۰ سانتی متر باشد وارونه روی خمیر بگذارید و با کارد تیز گرم کرده خمیر را دور بشقاب ببرید. کف سینی فر را با پارچه تر کنید و دایره خمیر را دور نورده بپیچید و روی سینی برگردانید.

تخم مرغ را با قلم مو روی دایره بمالید. با نوک کارد تیز نقش شبکه مانند روی خمیر بکشید. یک زیر فنجان که پهنای آن حدود ۱۰-۱۲ سانتی متر باشد وسط خمیر برگردانید و با کارد گرم کرده خمیر را از دور آن به عمق ۳ تیغه کارد ببرید، ولی برندارید.

خمیر را ۱۵ دقیقه بخوابانید و فر را روی ۲۳۰ درجه سانتی گراد داغ کنید. **وُل** ثوان را ۲۰ دقیقه در فر بگذارید تا بالا بیاید و روی آن برشته شود، سپس فر را روی ۱۸۰ درجه سانتی گراد بیاورید و **وُل** ثوان را ۱۵-۲۰ دقیقه

دیگر بپزید.



مرغ پخته را در سس سفید بریزید، اندکی نمک و فلفل بپاشید و مخلوط کنید. روی آتش ملایم بگذارید تا داغ شود. **وُل** ثوان را در بشقاب بگذارید، دور دایره وسط آن را با کارد آزاد کنید و دایره را بردارید به طوری که ۲-۳ لایه از نان ته **وُل** ثوان باقی بماند. چال وسط **وُل** ثوان را با مایه مرغ و سس پُر کنید و دایره را روی آن بگذارید. داغ سر سفره ببرید.

◀ برای درست کردن **وُل** ثوان کوچک به جای بشقاب نعلبکی و به جای زیر فنجان دهانه استکان به کار برید.

◀ **وُل** ثوان را سرد هم می توان سر سفره گذاشت.

◀◀ به جای مایه مرغ و سس سفید می توانید انواع مایه های دیگر به کار ببرید، مانند گوشت و سس قارچ، ماهی و سس سفید میگو و سس فلفل قرمز یا مربا و مارمالاد، ژله، کمپوت میوه و مانند این ها.

چپاتی (هندوستان)



۳ پیمانه آرد

۱ قاشق م نمک

▼ **چپاتی (chapati)**، که ساده ترین نان جهان است، نان معمولی مردم هندوستان است. این نان را معمولاً چند دقیقه پیش از چیدن سفره درست می کنند و گرم سر سفره می گذارند.

آرد را با نمک در بادیه بریزید، نیم پیمانه آب به آن اضافه کنید و چنگ بزنید تا خمیر سفتی به دست آید. چند بار دست خود را در آب بزنید و به خمیر بپاشید و خمیر را بمالید تا نرم بشود. روی تخته آرد بپاشید و خمیر را روی آن ورز بدهید تا صاف شود. خمیر چپاتی باید نرم باشد. روی خمیر یک پارچهٔ دونم بکشید و بگذارید ۳۰ دقیقه بماند.

به اندازهٔ یک نارنگی از خمیر بردارید، چانه بگیرید و روی تخته با دست به اندازهٔ یک زیر فنجان پهن کنید. آرد بپاشید، چپاتی‌ها را روی هم بیندازید و کنار بگذارید.

یک تابهٔ فولادی را بدون روغن روی آتش ملایم داغ کنید (اگر «واک» چینی داشته باشید، آن را وارونه روی شعلهٔ گاز بگذارید). هر چپاتی را روی تابه بیندازید و پس از حدود ۱ دقیقه برگردانید. بردارید و در بشقاب داغ نزدیک آتش بگذارید تا داغ بماند. روی هر چپاتی داغ می‌توان اندکی کره یا روغن مالید (در خود هندوستان غالباً چپاتی را پس از برداشتن از تابه لحظه‌ای روی آتش زغال یا شعلهٔ گاز نگه می‌دارند تا باد کند). چپاتی داغ را لای دستمال سفید در سبد بگذارید و سر سفره ببرید.

نان (هندوستان)



آرد	۶ پیمانه
مخمّر خشک	۱ قاشق م
شکر	۲ قاشق
گرد نانواپی	۱ قاشق م
ماست	۱ پیمانه
روغن	۲ قاشق
نمک	اندکی

▼ نان نام نوعی نان هندی است که به تافتون ما بی‌شباهت نیست و مانند تافتون در تنور پخته می‌شود، ولی نوع سادهٔ آن را در فر هم می‌توان درست کرد.

مخمّر را با ۱ قاشق مرباخوری شکر در نیم پیمانه آب ولرم حل کنید و ۵-۶ دقیقه در جای گرمی بگذارید. آرد را با نمک و گرد نانواپی در بادیه الک کنید. محلول مخمّر را با ماست و روغن و شکر باقی‌مانده روی آرد بریزید. چنگ بزنید تا خمیر سفتی به دست آید.

روی تخته آرد بپاشید و خمیر را ۱۰-۱۵ دقیقه روی آن ورز بدهید، سپس گلوله کنید، در یک بادیهٔ بزرگ چرب کرده بیندازید و یک دور بگردانید تا روی خمیر چرب شود. روی بادیه را

پوشانید و آن را ۲ ساعت در جای گرمی بخوابانید تا خمیر ورپایید. فر را روی ۲۳۰ درجه سانتی‌گراد داغ کنید و سینی فر را در فر بگذارید تا داغ شود.

خمیر را روی تخته آرد پاشیده بیندازید و ۲-۳ دقیقه ورز بدهید، سپس به ۶ پاره برابر تقسیم کنید و چانه بگیرید. روی چانه‌ها پارچهٔ دونم بکشید.

روی تخته آرد بپاشید، هر چانه را روی آن بیندازید و با نورد به شکل دایره یا بیضی یا گلابی پهن کنید، حدوداً به درازای ۲۵ و پهنای ۱۳ سانتی‌متر. سینی داغ را از فر بیرون بیاورید و نان را روی آن بیندازید و در فر بگذارید. پس از ۳ دقیقه بردارید و ۳۰-۴۰ ثانیه زیر «گریل» (شعله بالای سینی) بگذارید تا نان برشته شود (اگر اجاق شما گریل ندارد، نان را کمی بیشتر در فر نگه دارید تا کمی برشته شود، ولی مواظب باشید خشک نشود). نان‌ها را داغ لای دستمال در سبد سر سفره بگذارید.

گاهی نان را دولا درست می‌کنند و نوعی لایی در آن می‌گذارند. (برای نان لایی‌دار نگاه کنید به پراتای لایی‌دار، صفحهٔ ۱۷۶۹).

لوچی (هندوستان)

۳ پیمانه آرد سفید
۲-۳ گردو کره، نرم
روغن
نمک

آرد را با اندکی نمک در بادیه الک کنید. کره را روی آرد بیندازید و با دست مخلوط کنید. کم‌کم آب گرم اضافه کنید و چنگ بزنید تا خمیر سفتی به دست آید که به دست نچسبد. خمیر را روی تخته آرد پاشیده ۱۰-۱۵ دقیقه ورز بدهید تا نرم و صاف شود، سپس لوله کنید و با کارد به ۱۲ چانه تقسیم کنید. هر چانه را بادست یا نورد به صورت گرده‌ای به نازکی ۱ تیغهٔ کارد پهن کنید. ۳-۴ قاشق روغن در تابه روی آتش ملایم داغ کنید، لوچی‌ها را یکایک در روغن بگذارید و پس از ۱-۲ دقیقه برگردانید تا هردو روی آن‌ها طلایی شود. هرگاه لازم شد اندکی روغن اضافه کنید. لوچی سرخ کرده را با کفگیر بردارید و روی کاغذ بگذارید تا روغن آن چیده شود.

لوچی همان پوری (- زیر) است، به صورتی که در بنگلادش درست می‌کنند.

پوری (هندوستان)

۶ پیمانه آرد

روغن

نمک

آرد را در بادیه الک کنید، ۲ قاشق روغن روی آن بریزید و با انگشت مخلوط کنید. ۱ قاشق مرباخوری نمک در نیم پیمانه آب حل کنید، روی آرد بریزید و چنگ بزنید تا خمیر سفتی به دست آید. کم کم آب اضافه کنید و بمالید تا خمیر نرم شود. سپس روی تخته آرد پاشید و خمیر را ۱۵-۱۰ دقیقه روی آن ورز بدهید. خمیر را گرد کنید و روی تخته بگذارید. روی خمیر را با پارچهٔ دو نیم بپوشانید و ۳۰ دقیقه بخوابانید.

خمیر را دوباره روی تختهٔ آرد پاشیده بیندازید و ۲-۳ دقیقه ورز بدهید، سپس به ۱۰-۱۲ چانه برابر تقسیم کنید. روی چانه‌ها را بپوشانید و آن‌ها را ۱۰-۱۲ دقیقه بخوابانید. سپس هر چانه را بردارید و روی تخته با نورد به اندازهٔ یک زیر فنجان پهن کنید.

پس از آن که ۲-۳ دانه پوری را پهن کردید، در تابهٔ لبه بلند که دایرهٔ آن از پوری بزرگ‌تر باشد به عمق ۳-۴ سانتی متر روغن بریزید و روی آتش ملایم داغ کنید. یک تکهٔ کوچک خمیر را در روغن بیندازید. اگر فوراً جوشید روغن آماده است. در سینی حولهٔ کاغذی فرش کنید و دم دست بگذارید.

پوری‌ها را یکایک در روغن بگذارید و با پشت کفگیر لحظه‌ای نگه دارید تا کج و کوله نشود. پس از ۱۰-۱۲ ثانیه برگردانید، همین قدر که رنگ پوری طلایی روشن شود. بردارید و روی حولهٔ کاغذی بگذارید. پوری را داغ سرسفره بگذارید.

◀ خمیر پوری را می‌توان در یخ بند یا یخچال نگه داشت و هنگام صرف غذا به اندازهٔ چند پوری از آن برداشت و در روغن سرخ کرد.

پراتا (هندوستان)



۳ پیمانه آرد سنگی

۳ پیمانه آرد سفید

روغن

نمک

▼ پراتا در واقع نوعی چپاتی است که با روغن در تابه سرخ می‌شود. آن را با همهٔ غذاهای هندی می‌توان سرسفره گذاشت یا با جای عصرانه خورد.

هر دو نوع آرد را با ۱ قاشق مرباخوری نمک در بادیه بریزید و هم بزنید. ۳ قاشق روغن روی

آرد بریزید و با انگشت مخلوط کنید. ۱ پیمانه بیشتر آب کم کم اضافه کنید و چنگ بزنید تا خمیر نرمی به دست آید.

روی تخته آرد بپاشید و خمیر را ۱۰-۱۲ دقیقه روی آن ورز بدهید. اگر خمیر چسبناک باشد کمی آرد بپاشید و ورز بدهید؛ این خمیر باید نرم باشد ولی به دست نچسبد. سپس خمیر را گلوله کنید، در بادیه چرب کرده بیندازید و یک دور بگردانید تا روی خمیر چرب شود. روی بادیه را بپوشانید و ۳۰ دقیقه بخوابانید.

یک تابه فولادی یا چدنی روی آتش ملایم بگذارید. خمیر را کمی ورز بدهید و به چانه‌هایی به اندازه نارنگی قسمت کنید و چانه بگیرید. روی چانه‌ها پارچه دونه بکشید و ۱۰-۱۲ دقیقه بخوابانید. سپس هرچانه را بردارید و روی تخته آرد پاشیده با نورد به اندازه پیش دستی پهن کنید. آرد بپاشید تا خمیر به نورد نچسبد. کمی روغن روی پراتا بمالید و پراتا را از وسط تا کنید. باز کمی روغن روی نیمه رویی پراتا بمالید و باز تا کنید تا به شکل مثلث درآید. این مثلث را با نورد پهن کنید تا به شکل مثلث بزرگ‌تری با اضلاع حدود ۲۰ سانتی‌متر درآید. هرگاه لازم باشد اندکی آرد بپاشید. پراتای پهن شده را زیر پارچه دونه نگه دارید.

تابه را روی آتش ملایم داغ کنید. با قلم مو یا دستمال کاغذی اندکی روغن کف تابه بمالید و پراتا را در تابه بیندازید. روی پراتا روغن بمالید و پس از ۱-۲ دقیقه آن را برگردانید. پراتاهای پخته را در ظرفی بچینید و روی آن‌ها درپوش بگذارید تا گرم بمانند.

◀ پراتاهای سرد شده را می‌توانید به مدت ۱۰-۱۵ دقیقه در فر داغ بگذارید تا گرم شوند. در هر حال داغ سر سفره بگذارید. برای پراتای لایبی‌دار نگاه کنید به دستور زیر.

لایبی پراتا



- | | |
|------------------------|---|
| ۱ پیاز، ساطوری | ۱ |
| ۱ پیمانه گشنیز، ساطوری | |
| ۲ قاشق روغن | |
| ۱ قاشق م زردچوبه | |
| اندکی فلفل قرمز | |
| نمک | |

▼ مایه بالا را می‌توان در تای اول لای پراتا گذاشت. پراتای لایبی‌دار نوعی ساندویچ است که با یک فنجان چای عصرانه خوبی خواهد بود. همچنین می‌توان این پراتا را لحظه‌ای در تابه داغ کرد و دست بچه گرسنه داد.

روغن را در تابه روی آتش ملایم داغ کنید و پیاز را در آن کمی تفت بدهید (سرخ نشود). زردچوبه و نمک و فلفل را اضافه کنید و یک چرخ بدهید. گشنیز را اضافه کنید و پس از ۲-۳ چرخ بردارید.

◀ به این مایه می‌توانید کمی گوشت چرخ‌کرده سرخ‌کرده یا تخم مرغ سفت خرد کرده اضافه کنید.

بُخری (هندوستان)



۲ پیمانه	آرد سفید
۲ پیمانه	آرد سنگی
نیم پیمانه	ماست
۱ قاشق چ	فلفل قرمز، ساییده
۱ قاشق چ	زردچوبه
۲-۳ گردو	کره، نرم
	روغن
	نمک

هر دو آرد را با فلفل و زردچوبه و اندکی نمک در بادیه الک کنید. کره را روی آرد بیندازید و با دست مخلوط کنید. ماست را اضافه کنید و چنگ بزنید. کم‌کم آب سرد اضافه کنید و چنگ بزنید تا خمیر سفتی به دست آید که به دست نجسید. خمیر را روی تخته آرد پاشیده بیندازید و ۱۰-۱۵ دقیقه ورز بدهید، چانه کنید، در بادیه بگذارید، روی آن را با پارچهٔ دونه بپوشانید و ۱ ساعت بخوابانید. خمیر را باز روی تخته بیندازید و ۴-۵ دقیقه ورز بدهید، سپس به چانه‌هایی به اندازهٔ تخم مرغ تقسیم کنید. چانه‌ها را با دست یا نورد به اندازهٔ کف دست یا کمی بزرگ‌تر پهن کنید.

۳-۴ قاشق روغن در تابه روی آتش ملایم داغ کنید، بخری‌ها را یکایک در روغن بگذارید و پس از ۱-۲ دقیقه برگردانید تا هر دو روی آن‌ها طلایی شود. هرگاه لازم شد اندکی روغن اضافه کنید. بخری سرخ‌کرده را با کفگیر بردارید و روی حولهٔ کاغذی بگذارید تا روغن آن چیده شود.

نان کشمشی (سرخ بوستان شمال امریکا)



۶ پیمانه	آرد
۱ قاشق م	مخمّر خشک
۲ پیمانه	کشمش بی‌دانه، خیس‌انده
۱ قاشق چ	دارچین، ساییده

سه چهارم پیمانه گرد شکر

۳-۴ گردو کره، نرم

نمک

خمیر را با ۱ قاشق گرد شکر در ۱ پیمانه آب حل کنید و ۱۰-۱۲ دقیقه در جای گرم بگذارید تا کف کند. کره را با باقی گرد شکر بزنید تا سفید شود. آرد را با اندکی نمک روی مایه کره الک کنید و آهسته مخلوط کنید. محلول خمیر را اضافه کنید و چنگ بزنید. خمیر را گلوله کنید و در بادیه بگذارید. روی بادیه را بپوشانید و ۲ ساعت در جای گرم بگذارید.

کشمش را لای دستمال خشک کنید و در کمی آرد بغلتانید. خمیر را با کشمش و دارچین روی تخته آرد پاشیده بیندازید و ۵-۶ دقیقه ورز بدهید، سپس در قالب نان بگذارید و ۲ ساعت دیگر در جای گرم بخوابانید.

فر را روی ۱۸۰ درجه سانتی گراد داغ کنید. قالب نان را ۳۵-۴۰ دقیقه در فر بگذارید، سپس بردارید، نان را از قالب در آورید و روی شبکه سیمی بگذارید تا خنک شود.

نان قرمز



خمیر این نان را از روی دستور نان سفید ساده (← صفحه ۱۷۳۹) آماده کنید، ولی به جای آب در آن آب چغندر همراه با اندکی جوز بویای ساییده به کار برید.

برای تهیه آب چغندر دو سه چغندر خونی یا فرنگی را رنده کنید و با ۳-۴ پیمانه آب و ۲-۳ قاشق سرکه در دیگ روی آتش ملایم بجوشانید، سپس از صافی سیمی بگذرانید.

خمیر نان را در قالب بگذارید و از روی دستور نان سفید ساده در فر پزید. سپس بردارید و روی شبکه سیمی بگذارید تا خنک شود.

« نان سبز: به جای چغندر آب اسفناج به کار برید. (اسفناج را با کمی آب بجوشانید و آب آن را بچلانید.)





فصل صد و بیست و هشتم: بیسکویت

ما بر حسب عادت فقط نوعی نان شیرینی یا نمکی کوچک و ترد را که به شیوه فرنگی در کارخانه تهیه می‌شود بیسکویت می‌نامیم. اما کلمه «بیسکویت» (biscuit) به معنای دوبار پخته یا دوآتشه است؛ در فرنگ، به ویژه در میان مهاجران قدیم امریکا، بیسکویت به نانی گفته می‌شد که برای نگه‌داری به مدت نسبتاً دراز می‌پختند. «نان خشکه» ای که در اصفهان و یزد و کرمان و شهرهای اطراف کویر پخته می‌شود در واقع نوعی بیسکویت است. همچنین است انواع نان‌های «خشکه‌پزی» مانند نان دوالکه و نان روغنی و نان پنجره‌ای و کماج و مانند این‌ها.

خمیر بیسکویت

خمیر بیسکویت همیشه مقداری چربی (کره یا روغن) دارد. مایه خمیر هم معمولاً شیر یا مخلوطی از شیر و آب است. ابتدا باید چربی را با آرد مخلوط کرد و شیر را پس از آن افزود. بهترین وسیله برای مخلوط کردن خمیر دست انسان است، ولی این کار را به کمک ماشین یا کاردک چوبی هم می‌توان انجام داد.

کره را، که باید سرد باشد، با کارد خرد کنید، در بادیه روی آرد بریزید و مخلوط کنید تا آرد شکل ماسه ماندی پیدا کند. سپس وسط آرد را چال کنید، شیر را کم‌کم در آن بریزید و چنگ بزنید تا خمیر خودش را بگیرد و رفته رفته از دیواره بادیه جدا شود. این کار بیش از یکی دو دقیقه طول نمی‌کشد. اکنون روی تخته اندکی آرد بپاشید و خمیر را یک دقیقه دیگر روی آن ورز بدهید، همین قدر که گلوله‌ای در آن نماند و مخمر یا گرد نانوائی به طور یک‌نواخت در آن پخش شود، وگرنه پس از پخت خال‌های قهوه‌ای رنگی روی بیسکویت پیدا خواهد شد. این خمیر را می‌توان پس از پاشیدن اندکی آرد با نورد یا با کف دست به نازکی ۲-۳ تیغه کارد پهن کرد. برای بریدن بیسکویت و نقش انداختن روی آن ابزارهای کنگره‌دار خاصی هست، ولی با کارد یا دهانه لیوان یا استکان هم می‌توان خمیر بیسکویت را برید و با دندان‌های شانه درشت پاکیزه نقش انداخت. گاهی بیسکویت را دولا می‌گیرند و لای آن را با نوعی لایی پُر می‌کنند. بیسکویت لایی‌دار

معمولاً گرد بریده می‌شود: لایه‌ی را روی لواش بیسکویت می‌ریزند و لواش دیگری روی آن برمی‌گردانند و لبه‌ی هر دولا را با فشار انگشت یا شاخه‌ی چنگال به هم می‌چسبانند. روی بیسکویت را می‌توانید با قلم مو کمی شیر یا کره‌ی آب کرده بمالید تا در کوره رنگ بگیرد. بیسکویت‌ها را با یکی دو انگشت فاصله در سینی فر بگذارید و در فری که روی ۲۳۰ درجه‌ی سانتی‌گراد داغ شده باشد به مدت ۱۲-۱۵ دقیقه بپزید، همین قدر که رویه‌ی بیسکویت برشته شود. بیسکویت ریختنی را باید با قاشق یا قیف کیسه‌ای و ماسوره روی سینی یا کاغذ روغنی ریخت و به همین ترتیب در فر گذاشت.

بیسکویت خانگی



بیسکویت خانگی فرنگی اساساً بر دو نوع است: یکی بیسکویتی که خمیر آن را پیش از پختن با نورده پهن می‌کنند و با کارد یا ابزار دیگری می‌برند؛ دوم آن که خمیرش را نسبتاً شل می‌گیرند و در قالب یا روی سینی فر می‌ریزند. ما نوع اول را «بیسکویت بُریدنی» و نوع دوم را «بیسکویت ریختنی» خواهیم نامید. شکل بیسکویت بریدنی معمولاً چارگوش و کنگره دار است. بیسکویت ریختنی طبعاً گرد و تا حدی بی‌شکل از کار درمی‌آید.

بیسکویت بریدنی



۳ پیمانه	آرد
۱ قاشق	گرد نانوایی
۴-۵ گردو	کره
۱ پیمانه	شیر
۱ قاشق م	نمک

خمیر بیسکویت را به ترتیبی که زیر عنوان «خمیر بیسکویت» آمده است (← صفحه ۱۷۷۳) آماده کنید، برید و در فر بپزید.

«بیسکویت تابه‌ای: بیسکویت بریدنی را در کمی روغن در تابه سرخ کنید — هر روی آن ۵-۶ دقیقه».

بیسکویت ریختنی



خمیر بیسکویت بریدنی را آماده کنید و مقدار شیر آن را بیشتر بگیرید تا خمیر شلی به دست

آید، به طوری که بتوانید آن را با قیف کیسه دار در سینی فر بریزید یا با قاشق بردارید و در سینی بیندازید. ورز دادن خمیر بیسکویت روی تخته لازم نیست. فر را روی ۲۰۰ درجه سانتی گراد داغ کنید و سینی بیسکویت را به مدت ۱۵-۲۰ دقیقه بپزید، همین قدر که رویه بیسکویت اندکی رنگ بگیرد.

بیسکویت قلمی



خمیر بیسکویت بریدنی (← صفحه ۱۷۷۴) را آماده کنید. روی تخته آرد پاشید، خمیر را روی تخته به شکل میله هایی به باریکی و درازای مداد بمالید و در سینی فر بچینید. فر را روی ۲۳۰ درجه سانتی گراد داغ کنید و بیسکویت را ۱۵-۲۰ دقیقه در فر بپزید تا خشک شود. ◀ روی هر بیسکویت می توان پیش از گذاشتن در فر با قلم مو شیر یا زرده تخم مرغ، یا مخلوطی از این دو، مالید و اندکی نمک زیر پاشید.

بیسکویت دریایی



آرد	۴ پیمانه
شکر	۱ قاشق
گرد نانوائی	۱ قاشق م
شیر، سرد	نیم پیمانه
کره، سرد	۳-۲ گردو
نمک	۱ قاشق م

▼ این بیسکویت را از آن جهت دریایی می نامند که معمولاً در کشتی ها برای خوراک دریانوردان تهیه می شد، جز این که به جای شیر گاو آب به کار می بردند تا آن را به مدت بیشتری نگه دارند.

آرد را با شکر و گرد نانوائی و نمک ۲-۳ بار الک کنید. کره را از یخچال در آورید، روی آرد خرد کنید و با انگشت بمالید تا آرد شکل ماسه مانند ی پیدا کند. شیر را با نیم پیمانه آب یخ روی آرد بریزید و مخلوط کنید. خمیر را با کاردک چوبی یا همزن برقی بزنید تا حباب هایی در آن پیدا شود. (زدن این خمیر با دست حدود ۲۵-۳۰ دقیقه طول می کشد). وقتی که خمیر صاف و براق شد آن را روی تخته یا سنگ پهن کنید، بفرید و در سینی فر بچینید. فر را روی ۱۷۰ درجه سانتی گراد داغ کنید و سینی را به مدت ۳۰ دقیقه در فر بگذارید. در پایان پخت، در فر را باز بگذارید تا بیسکویت خشک شود.

بیسکویت تُرد



آرد	۲۵۰ گرم
کره، نرم	۲۰۰ گرم
شکر	۸۰ گرم
نمک	

فر را روی ۲۰۰ درجه سانتی‌گراد داغ کنید. کمی از کره را روی سینی فر بمالید. آرد را در بادیه الک کنید. کره و شکر را با اندکی نمک اضافه کنید و بمالید تا خمیر صافی به دست آید. خمیر را روی تخته آرد پاشیده بیندازید و با نورد به نازکی ۲ تیغه کارد لواش کنید. لواش را با غلتک کنگره‌دار یا قالب بیسکویت ببرید و در سینی چرب کرده فر بچینید و سینی را ۱۵ دقیقه در فر بگذارید. بردارید و بگذارید خنک شود.

بیسکویت بادامی



آرد	۵۰ گرم
گرد شکر	۱۵۰ گرم
کره، نرم	۶۰ گرم
خلال بادام	۱۲۰ گرم
آب لیموی تازه	۱-۲ قاشق
پوست لیمو، رندیده	۱ قاشق م

فر را روی ۲۰۰ درجه سانتی‌گراد داغ کنید. کره و شکر را در بادیه بزنید تا سفید و کف مانند شود. آرد را اضافه کنید و بزنید تا خمیر صافی به دست آید. خلال بادام را با آب لیمو و پوست رندیده لیمو اضافه کنید و بزنید تا مخلوط شود. در سینی فر یک ورق کاغذ مومی چرب کرده پهن کنید. از مایه بیسکویت با قاشق مرباخوری بردارید و با فاصله دو بند انگشت بیشتر روی کاغذ بیندازید (بیسکویت در فر پهن می‌شود). سینی را در فر بگذارید، همین قدر که رنگ خمیر برگردد. بردارید و بگذارید خنک شود.



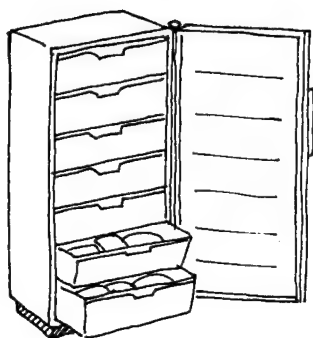


کتاب سوم

.....

پیوست‌ها



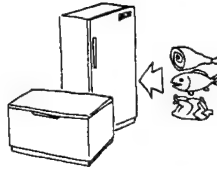


پیوست یکم

.....

یخ بند (فریزر)





فصل صد و بیست و نهم: یخ‌بندی مواد خوراکی

از میان روش‌های نگه‌داری مواد خوراکی، یخ‌بندی روشی است که تازگی مواد خام و پخته را بهتر حفظ می‌کند؛ به همین دلیل است که در سال‌های اخیر با پیشرفت تکنولوژی و فراوان شدن یخ‌بند (فریزر) نگه‌داری غذا به صورت یخ‌بسته کمابیش در بیشتر خانه‌های شهری — و بعضی روستاها هم — رسم شده است. ولی باید دانست که اولاً، هیچ غذای یخ‌بسته‌ای — به جز انواع خمیر نان و شیرینی — به خوبی شکل تازه آن نیست؛ ثانیاً، کیفیت غذای یخ‌بسته در صورتی به بهترین شکل خود می‌ماند که روند یخ‌بستن و نگه‌داری در یخ‌بند و بازکردن یخ پس از درآوردن از یخ‌بند به روش درست صورت گیرد؛ و ثالثاً، فقط موادی را برای نگه‌داری در یخ‌بند انتخاب کنیم که قابلیت این کار را داشته باشند، چون که بعضی از مواد خوراکی پس از یخ‌بستن تغییر شکل می‌دهند و دیگر نمی‌توان آن‌ها را مانند مواد تازه مصرف کرد.

مواد خوراکی یخ‌بسته را می‌توان به دو دسته تقسیم کرد: اول موادی که به شکل یخ‌بسته خریده می‌شوند و باید به همان شکل آن‌ها را در یخ‌بند نگه‌داریم و هنگام مصرف یخ آن‌ها را بازکنیم (مصرف این نوع مواد یخ‌بسته هنوز در کشور ما رواج عام پیدا نکرده است)؛ دوم موادی که آن‌ها را به صورت تازه می‌خریم و باید ترتیب یخ‌بندی و نگه‌داری آن‌ها را در خانه بدهیم. در مورد دسته اول، مطلبی که می‌توان در اینجا یادآوری کرد این است که فاصله زمانی میان درآمدن آن‌ها از یخ‌بند فروشگاه و رفتن آن‌ها در یخ‌بند خانه باید به اندازه‌ای باشد که یخ آن‌ها باز نشود، وگرنه کیفیت مواد آفت می‌کند. نگه‌داری این مواد در یخ‌بند و بازکردن یخ آن‌ها تابع همان اصولی است که در مورد یخ‌بندی خانگی گفته خواهد شد. کیفیت این مواد یخ‌بسته معمولاً بهتر از مواد یخ‌بسته خانگی است، زیرا که روند یخ‌بستن آن‌ها در یخ‌بندهای صنعتی با درجهٔ برودت پایین (۳۰- درجهٔ سانتی‌گراد) و سرعت زیاد صورت می‌گیرد، و این دو شرط در نگه‌داری تازگی مواد بسیار مؤثر است. مواد یخ‌بسته را معمولاً در ۱۸- درجهٔ سانتی‌گراد نگه می‌دارند، و برودت یخ‌بند خانگی هم کمابیش به همین اندازه است.

در بعضی از یخ‌بندهای خانگی گران قیمت درجه‌ای هست که با چرخاندن آن می‌توان برودت را پایین برد؛ این درجه را ۲۴ ساعت پس از یخ‌بستن مواد غذایی باید به جای اول (۱۸- درجهٔ

سانتی گراد) برگرداند، وگرنه موتور یخ بند مدام کار می کند و مصرف برق آن بسیار بالا می رود. برای پایین نگه داشتن مصرف برق یخ بند باید چند نکته را رعایت کنیم. اولاً، زمین زیر یخ بند باید تراز باشد تا در آن همیشه درست بسته شود و هوای توی یخ بند به بیرون جریان نیابد؛ ثانیاً، رادیاتور یخ بند، که معمولاً در پشت آن نصب شده است، باید در جریان هوا باشد تا به اندازه کافی خنک شود؛ ثالثاً هنگام برداشتن چیزی از توی یخ بند در آن را باید هرچه زودتر ببندیم تا هوای گرم هرچه کمتر وارد شود.

بسته بندی



هر ماده خوراکی پیش از رفتن در یخ بند باید بسته بندی شود. بسته بندی به این معنی است که ماده خوراکی را در لفافی بیچیم یا در ظرفی بگذاریم که ارتباط آن را با هوای توی یخ بند قطع کند؛ چون که هوای توی یخ بند بسیار خشک است، و اگر ماده خوراکی با این هوا در ارتباط باشد به زودی نم خود را از دست می دهد و حالت چوب مانندی پیدا می کند. این حالت را اصطلاحاً «سوختگی یخ بند» (freezer burn) می نامند. هرگاه ماده ای دچار این سوختگی شده باشد، باید دور ریخته شود؛ اگر قسمتی از ماده خوراکی سوخته باشد باید آن قسمت را برید و دور ریخت. بنابراین مواد خوراکی باید طوری بسته شود که بر اثر سوختگی ضایع نشود.

برای نگه داری مواد در یخ بند چند نوع لفاف و ظرف وجود دارد، که عبارت اند از:

۱- کیسه یخ بند (فریزر): این کیسه ارتباط ماده خوراکی را با هوای توی یخ بند به کلی قطع می کند، ولی در ایران این کیسه معمولاً از جنس نایلکس بسیار نازک است و احتمال پاره شدن آن در یخ بند کم نیست، به ویژه اگر چیزهایی مانند گوشت یا ماهی با استخوان یا سبزی با ساقه در آن پیچیده باشیم؛ همچنین باید در نظر داشت که هر ماده نرمی هم در یخ بند سخت می شود و می تواند کیسه نایلکس را پاره کند. به این دلیل بهتر است بسته پیچیده در کیسه نایلکس را در ۲-۳ لا کاغذ روزنامه بیچیم تا از پارگی محفوظ بماند. بسته بندی هم باید طوری باشد که هوای توی کیسه خالی شود و در کیسه گره بخورد، وگرنه نایلکس و کاغذ مانع خشکیدن و سوختن ماده خوراکی نمی شود. نوعی کیسه زیپ دار هم در بازار هست که در آن مانند زیپ بسته می شود.

۲- ورق آلومینیوم (فویل): این لفاف در صورتی غذا را از سوختگی حفظ می کند که درزهای آن کاملاً بسته شود، یا بسته آلومینیوم پیچ را در کیسه نایلکس بگذاریم و در کیسه را گره بزنیم. ۳- ظرف پلاستیکی: انواع ظرف پلاستیکی در دار برای یخ بند در بازار هست، که به ویژه برای نگه داری مواد آبکی، مانند خورش و آش و سس، مناسب است. شرط مهم این است که در ظرف آب بندی باشد تا ماده توی آن خشک نشود. ظرف های چارگوش این امتیاز را بر ظرف های گرد دارند که در کنار یکدیگر قرار می گیرند و در مجموع جای کمتری در یخ بند اشغال می کنند. اگر ظرف پلاستیکی به تعداد کافی نداشته باشیم، می توانیم پس از یخ بستن ماده خوراکی آن را از

ظرف درآوریم و درکیسه یخ‌بند بسته‌بندی کنیم؛ به این ترتیب ظرف برای مصرف بعدی آزاد می‌شود. مواد لطیف، مانند کیک و شیرینی، را بهتر است جا به جا نکنیم و هرکدام را در ظرف درست‌های بگذاریم. ظرف یخ‌بند را نباید زیاد پُر کنیم، چون حجم ماده یخ‌بسته زیاد می‌شود و ممکن است ظرف را پترکاند.

◀ ظرف ورق آلومینیوم: این ظرف‌های یک بار مصرف با اشکال گوناگون در بازار هست و می‌توان آن‌ها را در یخ‌بند به کار برد. روی آن‌ها را باید با روکش پلاستیکی پوشاند و سپس تمام ظرف را در کاغذ پیچاند.

◀ روکش نایلون: منظور از روکش نایلون ورق بسیار نازکی است که به صورت لوله پیچ فروخته می‌شود و با آن می‌توان روی هر ماده غذایی را پوشاند. این روکش مانند کیسه نایلکس عمل می‌کند، به شرط آن که روی آن را با کاغذ یا فویل بپوشانیم تا پاره نشود.

◀ جعبه مقوایی (از نوعی که شیرینی و آجیل در آن فروخته می‌شود): موادی مانند سبزی سرخ کرده و گوشت یخنی و مانند این‌ها را می‌توان در کیسه نایلکس پیچید و در این جعبه چید و در یخ‌بند گذاشت. جعبه این گونه بسته‌ها را از پارگی و پراکندگی حفظ می‌کند.

◀ برچسب: مقداری برچسب، که بتوان نام ماده خوراکی و تاریخ آغاز یا پایان مدت مصرف را روی آن نوشت و روی بسته چسباند، از لوازم یخ‌بند است.

◀ نوار چسب: برای بسته‌بندی و گرفتن درزهای آن لازم است. روی نوار چسب کاغذی نام و تاریخ هم می‌توان نوشت.

عمر مواد یخ‌بسته



هر ماده خوراکی — گوشت، مرغ، ماهی، تره‌بار و غیره — را تا مدت کمابیش معینی می‌توان در یخ‌بند نگه داشت، بدون آن که تغییر خیلی محسوسی در آن‌ها روی دهد؛ پس از آن کیفیت ماده خوراکی رفته رفته افت می‌کند. این مدت را «عمر» ماده یخ‌بسته می‌نامیم. در دستورهای زیر عمر تقریبی مواد یخ‌بسته می‌آید. باید در نظر داشت که در همه این موارد فرض ما بر این است که اولاً ماده خوراکی کاملاً تازه و از جنس خوب است، ثانیاً برای اولین بار یخ‌بسته می‌شود، ثالثاً برودت محل نگه داری آن بالای ۱۸- درجه سانتی‌گراد نیست.

عمر ماده خوراکی یخ‌بسته به مقدار آب و چربی و سایر ترکیبات و بافت آن ماده بستگی دارد. به طور کلی می‌توان گفت موادی که درصد چربی و مواد گریزان (فرار) در آن‌ها بالاست، عمر کوتاهی دارند. نوسان درجه برودت تا حد چند درجه بالا و زیر ۱۸- درجه سانتی‌گراد به مدت کوتاه در عمر ماده یخ‌بسته تأثیر محسوسی ندارد. عمر انواع تره‌بار یخ‌بسته از گوشت و ماهی چرب، که در برابر نوسان درجه برودت حساس‌اند، طولانی‌تر است. ولی وقتی که می‌گوییم عمر فلان ماده یخ‌بسته فلان مدت است، منظور این نیست که در پایان این مدت کیفیت غذایی آن ماده مانند اول

آن خواهد بود. واقعیت این است که در تمام مدتی که مادهٔ یخ بسته در یخ‌بند خوابیده است رنگ و بو و مزه و بافت آن به تدریج تغییر می‌کند. این تغییر از امروز تا فردا ممکن است محسوس نباشد، ولی از این ماه تا ماه بعد محسوس خواهد بود. از آنجا که حس چشایی و بویایی در اشخاص فرق می‌کند، تغییری که برای یک نفر محسوس است، ممکن است برای دیگری محسوس نباشد؛ از این جهت تعیین عمر مادهٔ یخ بسته همیشه یک قاعدهٔ کلی و تقریبی است، و نمی‌توان انتظار داشت که نظر همه را تأمین کند.

نگه داری مواد خوراکی یخ بسته در یخ‌بند به مدت دراز کار بیهوده‌ای است، هم از جهت این که کیفیت مواد اُفت می‌کند و هم این که نگاه داری آن‌ها در یخ‌بند خرج دارد؛ به این ترتیب ماده‌ای که مثلاً یک سال در یخ‌بند مانده باشد، هم تازگی خود را از دست داده است و هم شاید به دو برابر قیمت اصلی‌اش برای شما تمام شود. مدیریت خوب در مورد یخ‌بند این است که آن را هر چه بیشتر پُر و خالی کنیم.

هنگام گذاشتن یک مادهٔ خوراکی در یخ‌بند انسان معمولاً خیال می‌کند که آن را با تاریخ یخ بستنش به یاد خواهد داشت. ولی اگر انسان از نوادر روزگار نباشد — چیزی که البته به ندرت اتفاق می‌افتد — این خیال واهی است. بنابراین داشتن فهرستی از آنچه در یخ‌بند گذاشته می‌شود برای اشخاص غیر نابغه لازم است. این فهرست را می‌توان در دفترچهٔ کوچکی ثبت کرد و در آشپزخانه نگه داشت. لازم به گفتن نیست که چنین فهرستی وقتی مفید خواهد بود که «روزآمد» باشد، یعنی آخرین تغییرات در آن ثبت شده باشد؛ وگرنه با حافظهٔ آدمیزاد زیاد فرقی نخواهد داشت.

بازکردن یخ



بسیاری از مواد خوراکی، به ویژه تره‌بار، را می‌توان به صورت یخ بسته در دیگ انداخت یا بخارپز کرد. موادی که نباید پخته شوند، یا آن‌که باید در روغن سرخ شوند، مانند گوشت و مرغ خام، باید با بسته بندی در هوای آشپزخانه گذاشته شوند تا یخ آن‌ها باز شود، مگر آن که بخواهیم این کار را در فر موج‌پز انجام دهیم (← صفحهٔ ۱۷۹۷). پس از باز شدن یخ، هر قدر خونابه یا شیره از مادهٔ یخ بسته رفته باشد، به همان اندازه کیفیت آن پایین افتاده است.

«چیزهای یخ بسته‌ای را که کودکان لیس می‌زنند، مانند بستنی و آب میوهٔ روی چوب، باید پیش از دادن به دست کودکان چند دقیقه بیرون یخ‌بند بگذاریم، وگرنه ممکن است به زبان کودک بچسبد و ناراحتی شدیدی به بار بیاورد.

موادی که در یخ‌بند نمی‌توان گذاشت



برخی از غذاهای خام یا پخته در یخ‌بند کیفیت خود را از دست می‌دهند؛ این‌ها به طور کلی

موادی هستند که درصد آب آن‌ها زیاد است، مانند خیار و هویج و سبزی خام، که پس از یخ بستن شل و پلاسیده می‌شوند. مواد زیر را نمی‌توان در یخ بند نگه داشت:

▣ سبزی‌های سالاد که باید خام خورده شوند، مانند کاهو، خیار، کرفس و گوجه‌فرنگی (کرفس و گوجه‌فرنگی پختنی را می‌توان در یخ بند گذاشت).

▣ میوه‌های خام که بخواهیم خام خورده شوند، مانند موز، آوکادو، سیب، گلابی، خربزه و هندوانه. اگر بخواهیم میوه را خمیر (پوره) کنیم یا شیرده‌اش را بگیریم یا به‌زیم، یخ بستن آن اشکالی پیش نمی‌آورد.

▣ خامهٔ رقیق یا ترش (می‌بُرد) و موادی که این خامه در آن‌ها به کار رفته باشد. خامهٔ سفت را می‌توان تا ۳ ماه در یخ بند نگه داشت.

▣ پنیر سفید (خرد می‌شود). پنیر نرم را می‌توان تا ۳ ماه و پنیر سفت را تا ۶ ماه در یخ بند نگه داشت.

▣ شیر هموژنیزه نشده و پرچربی (می‌بُرد). شیر پاستوریزه کم چربی و هموژنیزه است و می‌توان در یخ بند نگه داشت.

▣ تخم مرغ سفت (له می‌شود).

▣ مایونز (می‌بُرد).

▣ سیب زمینی خام و پخته (له و بدمزه می‌شود).

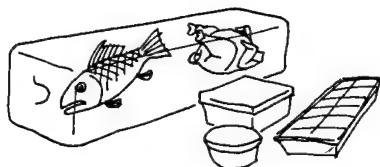
▣ مرغ یا ماهی شکم گرفتهٔ خام یا پخته (بوی مایهٔ تویی را می‌گیرد).

▣ انواع گوشتی که در روغن سرخ شده باشد.

از این‌ها گذشته، غذاهایی که یخ بستن آن‌ها به هیچ وجه صلاح نیست آن‌هایی هستند که یا درست کردن‌شان چند دقیقه بیشتر وقت نمی‌گیرد و تا ۲-۳ روز می‌توان در یخچال نگه داشت، مانند کته و پاستا، یا تره‌باری که کمابیش در تمام طول سال تازه آن‌ها به دست می‌آید، مانند کلم و هویج؛ یا شیر و فراورده‌های شیری و تخم مرغ، که همیشه می‌توان آن‌ها را به اندازهٔ مصرف چند روزه خرید و در یخچال نگه داشت.

اما اگر به دلیلی مقداری سفیده یا زردهٔ تخم مرغ روی دست شما مانده باشد، آن را می‌توانید با اندکی نمک یا شکر مخلوط کنید و در ظرف درداری بریزید و در یخ بند بگذارید.





فصل صد و سیام: مواد خوراکی یخ بسته

طرز نگهداری مواد خوراکی گوناگون - گوشت، مرغ، ماهی، تره بار، سبزی و غیره - در یخ بند، و نیز عمر آن‌ها در حال یخ بسته به صورت خام یا پخته، یک سان نیست و در هر مورد رعایت نکات معینی لازم است تا مواد خوراکی شکل و عطر و طعم خود را حفظ کنند. در این فصل نکته‌های مهم مربوط به یخ‌بندی مواد خوراکی اصلی را توضیح می‌دهیم.

گوشت



دلیلی ندارد که بخواهیم گوشت را چند ماه در یخ بند نگه داریم، ولی مصرف چند هفته گوشت را می‌توان یک جا خرید و به دو صورت خام یا پخته در یخ بند گذاشت.

گوشت خام را پاک می‌کنیم و استخوان می‌گیریم (استخوان و ضایعات گوشت را برای آب قلم و آب گوشت نگه می‌داریم)، خرد می‌کنیم، بسته‌بندی می‌کنیم و در یخ بند می‌گذاریم. اگر لای ورقه‌های استیک یک برگ کاغذ مومی یا نایلکس بگذاریم هنگام مصرف می‌توانیم آن‌ها را از هم جدا کنیم. اگر تکه‌های بزرگ یا کوچک گوشت را با استخوان بسته‌بندی می‌کنیم، روی تیزی استخوان را باید با کاغذ یا پارچه بپوشانیم تا پوشش نایلکس را پاره نکنند، وگرنه گوشت به زودی دچار سوختگی یخ‌بند خواهد شد. به هر صورت گوشت خام یخ بسته را باید پیش از مصرف بیرون یخ بند بگذاریم تا به صورت نیمه یخ بسته درآید، سپس در روغن سرخ کنیم یا در دیگ بیندازیم؛ به این ترتیب خونا به گوشت کمتر راه می‌افتد. تکه‌های بزرگ گوشت، مانند گوشت ژیکویی، را باید دست کم یک شب در یخچال بگذاریم تا یخ آن باز شود.

مراجع بهداشتی توصیه می‌کنند که گوشت را پیش از خرد کردن و پخت و پز بشویم تا آلودگی‌های سطح گوشت داخل آن نشود.

گوشت چرخ کرده را بهتر است هر چه زودتر مصرف کنیم، و اگر می‌خواهیم در یخ بند نگه داریم باید مطمئن باشیم که کاملاً تازه است.

گوشت پخته را به اندازه‌هایی که برای یک خورش کافی باشد با کمی آب یخنی در کیسه

نایلکس می‌ریزیم، در کيسه را گره می‌زنیم و کيسه را لای کاغذ یا در جعبه مقوایی در یخ‌بند می‌گذاریم. این گوشت را می‌توانیم بدون باز کردن یخ در دیگ خورش بریزیم. گوشت یخ‌بسته را پس از پختن می‌توان باز بسته بندی کرد و در یخ‌بند گذاشت؛ ولی باید توجه داشته باشیم که عمر این گوشت در یخ‌بند کمتر از گوشتی است که به صورت یخ‌ن بسته پخته شده باشد.

گوشت گوساله	تا ۹ ماه
گوشت گوساله شیری	تا ۴ ماه
گوشت گوسفند	تا ۹ ماه
گوشت بره	تا ۴ ماه
سیرابی و پاچه و دل و جگر	تا ۲ ماه
زبان	تا ۴ ماه
گوشت چرخ کرده	تا ۱ ماه
گوشت در مایه خوابانده	تا ۱ ماه
گوشت پخته با آب	تا ۲ ماه
خورش گوشت	تا ۲ ماه

مرغ



آنچه درباره نگه داری گوشت در بالا گفته شد درباره مرغ هم صادق است، جز این که گوشت مرغ را باید پاک کنیم و بشوییم و آب آن را خشک کنیم. نکاتی که باید یادآوری کرد این است که مرغ را بهتر است همیشه خرد کرده در یخ‌بند بگذاریم و استخوان آن را هم بگیریم (این فرصت خوبی است برای درست کردن آب مرغ. نگاه کنید به صفحه ۳۵۱).

◀ شنیتسل مرغ را بهتر است نکوبیده ولای ورقه‌های کاغذ مومی یا نایلکس بسته بندی کنیم.
 ◀ جوجه کباب را بهتر است پیش از خواباندن در مایه در یخ‌بند بگذاریم، نه با مایه.
 ◀ دل و جگر مرغ را باید جدا از گوشت مرغ بسته بندی کنیم، چون عمر آن در یخ‌بند بسیار کمتر است.

◀ مرغ درسته را اگر در یخ‌بند می‌گذاریم باید طوری بسته بندی کنیم که دچار سوختگی نشود؛ برای باز کردن یخ آن هم باید یک شب آن را در یخچال بگذاریم.

گوشت مرغ	تا ۱۲ ماه
دل و جگر مرغ	تا ۳ ماه
اردک، غاز، بوقلمون	تا ۶ ماه

ماهی، میوه‌های دریا



نگه داری گوشت ماهی در یخ‌بند از گوشت‌های دیگر موجه‌تر است، زیرا که در بیشتر جاهای سرزمین ما ماهی از راه دور به بازار می‌آید و پس از خرید نگاه‌داری آن در یخچال، حتی برای ۲-۳ روز، صلاح نیست. به علاوه، مقدار زیادی از ماهی جنوب به صورت یخ‌بسته به بازار می‌آید، و اگر به هنگام خرید مصرف نشود، باید آن را به همان صورت یخ‌بسته در یخ‌بند نگاه‌داریم. همچنین باید دانست که ماهی، حتی در یخچال، خیلی زودتر از گوشت‌های دیگر تازگی‌اش را از دست می‌دهد؛ از این رو، ماهی تازه (یخ‌بسته) در واقع چندان تازه نیست، و اگر بنا بر این باشد که فقط جنس کاملاً تازه را در یخ‌بند نگاه‌داریم، باید گفت بهتر آن است که ماهی تازه را هر چه زودتر مصرف کنیم و ماهی یخ‌بسته را — که در دستگاه‌های صنعتی منجمد شده است — در یخ‌بند نگاه‌داریم و هنگام مصرف یخ آن را باز کنیم. به هر صورت، هرگاه بخواهیم ماهی را در یخ‌بند بگذاریم باید در بسته‌بندی آن آنچه را در بالا دربارهٔ گوشت و مرغ گفته شد رعایت کنیم.

❖ ماهی درسته را باید فلس بگیریم، بشکافیم، اندرونهٔ آن را درآوریم، بشویم و آب آن را خشک کنیم، چنان‌که اثری از اندرونه و خون در آن باقی نماند. اگر نخواهیم ماهی را با سر برای سفره آماده کنیم، بهتر است سر ماهی را هم بزنیم.

در فرنگستان گاهی ماهی درسته یخ‌بسته را «روکش» می‌دهند، به این صورت که ماهی را اول ۲۴ ساعت در یخ‌بند می‌گذارند تا یخ ببندد، سپس آن را ۱۰-۱۵ ثانیه در آب نمک (۳ قاشق نمک در ۱ لیتر آب) می‌گذارند و در می‌آورند و به یخ‌بند برمی‌گردانند، و این کار را چند بار تکرار می‌کنند تا لایهٔ نازکی از آب نمک روی ماهی یخ ببندد و جلو نفوذ هرگونه فساد را بگیرد. این ماهی را باید در لفاف نایلون پیچید و در یخ‌بند گذاشت. جای ماهی باید طوری باشد که ماهی خم نشود، و گرنه روکش آب نمک ترک می‌خورد و بی‌اثر می‌شود.

❖ فیله و استیک ماهی را هم مانند ماهی درسته باید شست و آب آن را خشک کرد و سپس

ماهی‌های کم‌چربی (مانند هامور و میش ماهی)	تا ۶ ماه
ماهی‌های چرب (مانند شیر، غباد، آزون برون و آزاد)	تا ۳ ماه
ماهی‌های لطیف (مانند حلوا، کفشک و شوریده)	تا ۳ ماه
میگوی خام	تا ۳ ماه
میگوی پخته	تا ۱ ماه
شاه میگو و خرچنگ آب‌پز	تا ۳ ماه

برای یخ‌بند بسته‌بندی کرد. هر بسته باید به اندازهٔ یک نوبت پخت و پز باشد، تا پس از باز شدن یخ بتوانیم همهٔ آن را مصرف کنیم. میان هر دو فیله یا استیک باید یک ورقه کاغذ مومی یا نایلکس بگذاریم تا جدا کردن آن‌ها از هم آسان باشد.

میگورا می توان خام یا آب پز، و با پوست یا پوست گرفته در یخ بند گذاشت. همچنین، میگوی خام با پوست را می توان در ظرف در داری چید، روی آن آب نمک رقیق ریخت و در یخ بند گذاشت تا به صورت قالب یخ در آید.

شاه میگو و خرچنگ را باید مانند میگو اول آب پز کنیم سپس در یخ بند بگذاریم (برای آب پز کردن این ها نگاه کنید به صفحه های ۳۰۸ و ۳۰۷).

نگه داری نان و شیرینی در یخ بند



گذشته از گوشت و مرغ و ماهی و تره بار که در بالا به آن ها اشاره کردیم، تقریباً تمام اقسام نان و شیرینی خشک و کیک بدون خامه در یخ بند بهتر از هوای آشپزخانه می مانند. از این میان، نان سنگک و بربری، به ویژه اگر تازه در یخ بند گذاشته شود، تازه هم بیرون می آید (کافی است چند دقیقه روی شعله پخش کن یا در فر داغ شوند). نان سفید و شیرینی دانمارکی هم کیفیت خود را خوب حفظ می کنند.

از آنجا که اندود و آرایش کیک در یخ بند خراب می شود، کیک را بدون اندود و آرایش خامه ای می توان در یخ بند گذاشت و پس از در آوردن آن را اندود و آرایش کرد. خمیر نان و نان شیرینی را هم می توان تا چند هفته در یخ بند نگاه داشت. اگر خمیر مخمر داشته باشد، مخمر آن در یخ بند ضعیف می شود و لازم است پس از باز شدن مخمر آن تجدید شود.

در همه این موارد البته باید قواعد بسته بندی رعایت شود. در بسته بندی کیک و نان شیرینی طبعاً باید دقت کرد که این مواد زیر فشار قرار نگیرند و از ریخت نیفتند.

تره بار



بیشتر اقسام تره بار پختنی را می توان در یخ بند نگاه داری کرد، بدون آن که در عطر و مزه آن ها تغییر مهمی پیش بیاید. اگر تره بار جوان و نازک را به روش درست و با بسته بندی خوب در یخ بند بگذاریم، می توان آن را از یک فصل تا فصل دیگر نگاه داشت. تره بار پُر آب، مانند گوجه فرنگی و پیاز، در یخ بند تغییر شکل می دهند؛ این اقسام تره بار را در پخت و پز می توان به کار برد، ولی به شکل تره بار تازه نمی توان سر سفره گذاشت.

به طور کلی می توان گفت تره باری را که پخته می شود می توان در یخ بند نگاه داشت، ولی آن هایی را که خام خورده می شود نمی توان. تره بار پختنی را پیش از گذاشتن در یخ بند باید گذشته از پاک کردن و پوست گرفتن، مدت کوتاهی در آب جوش گذاشت تا نیم پز شود. روش نیم پز کردن تره بار برای نگاه داری در یخ بند به این شکل است که اول یک دیگ را روی آتش اجاق به جوش می آوریم، سپس تره بار را در آب جوشان می ریزیم و زمان پخت را از لحظه ای که آب باز به جوش

می آید حساب می کنیم. مدت پخت در هر مورد فرق می کند و در زیر داده می شود.

◀ غوره را می شویم و دم می گیریم، ۳۰ ثانیه می جوشانیم و فوراً در آب یخ می ریزیم، آب آن را خشک می کنیم و بسته بندی می کنیم.

◀ سیب و به را می شویم، قاج می کنیم و تخم می گیریم. با اندکی آب لیمو ۱-۲ دقیقه می جوشانیم و فوراً در آب یخ می ریزیم، سپس آب آن را خشک می کنیم و بسته بندی می کنیم.

◀ کنگورا می شویم و تیغ آن را می گیریم، با اندکی آب لیمو ۱-۲ دقیقه می جوشانیم و فوراً در آب یخ می ریزیم، آب آن را خشک می کنیم و بسته بندی می کنیم.

◀ بادنجان را با کارد فولاد زنگ نزن سکه سکه می بریم، یا خرد می کنیم، با اندکی آب لیمو ۲ دقیقه در آب می جوشانیم، فوراً در آب یخ می ریزیم، آب آن را خشک می کنیم و با ورقه کاغذ یا نایلون یک لا در میان در ظرف پلاستیک دردار می چینیم.

◀ ریواس را از ساقه چوبی جدا و خرد می کنیم. سپس ۱ دقیقه می جوشانیم و فوراً در آب یخ می ریزیم، آب آن را خشک می کنیم و بسته بندی می کنیم.

◀ باقلای رسیده را دو پوسته می کنیم و اگر درشت باشد خلال می کنیم، ۱ دقیقه در آب می جوشانیم و فوراً در آب یخ می ریزیم، آب آن را خشک می کنیم و بسته بندی می کنیم.

◀ مارچوبه را می تراشیم، دو نیم می کنیم، به ۲ دسته نازک و درشت تقسیم می کنیم و می بندیم، به ترتیب ۱ و ۲ دقیقه می جوشانیم و فوراً در آب یخ می ریزیم، آب آن را خشک می کنیم و در کیسه نایلکس یا ظرف پلاستیکی بسته بندی می کنیم.

◀ لوبیا سبز را درسته یا خرد کرده ۱-۲ دقیقه در آب می جوشانیم، فوراً در آب یخ می ریزیم، آب آن را خشک می کنیم و در کیسه نایلکس یا ظرف پلاستیکی بسته بندی می کنیم.

◀ گل کلم سفید و سفت را انتخاب می کنیم، بیخ آن را برمی داریم (برای سوپ یا کلم پلوکنار می گذاریم)، کلم را گُل گُل خرد می کنیم، نیم ساعت در آب سرد می خیسانیم، با اندکی آب لیمو ۲ دقیقه در آب جوش می جوشانیم، فوراً در آب یخ می ریزیم، آب آن را خشک می کنیم و در ظرف پلاستیکی بسته بندی می کنیم.

◀ گل کلم سبز (بروکلی) را از ساقه چوبی جدا می کنیم، خرد می کنیم، به ۲ دسته نازک و درشت تقسیم می کنیم، به ترتیب ۱ و ۲ دقیقه در آب می جوشانیم، فوراً در آب یخ می ریزیم، آب آن را خشک می کنیم و در کیسه نایلکس یا ظرف پلاستیکی بسته بندی می کنیم.

◀ کلم دکمه ای (کلم بروکسل) را ساقه می بریم و برگ های پلاسیده را برمی داریم، می شویم، بسته به اندازه کلم ۲-۳ دقیقه در آب می جوشانیم، فوراً در آب یخ می ریزیم، آب آن را خشک می کنیم و در کیسه نایلکس یا ظرف پلاستیکی بسته بندی می کنیم.

◀ کلم پیچ جوان و نازک را انتخاب می کنیم، برگ های پلاسیده را برمی داریم، کلم را رشته رشته می کنیم، در آب نمک می شویم، ۱ دقیقه در آب می جوشانیم، فوراً در آب یخ می ریزیم، آب آن را خشک می کنیم و در کیسه نایلکس بسته بندی می کنیم.

◀ **هویج** را پوست می‌گیریم و سروته می‌زنیم، ریز یا درشت خرد می‌کنیم، بسته به اندازه آن ۲-۳ دقیقه در آب می‌جوشانیم، فوراً در آب یخ می‌ریزیم، آب آن را خشک می‌کنیم و در کیسه نایلکس بسته بندی می‌کنیم. هویج‌های کوچک را می‌توان درسته بسته بندی کرد.

◀ **کرفس** یخ بسته برای پخت و پز مناسب است، ولی برای سالاد مناسب نیست. برگ درشت کرفس را جدا می‌کنیم، ساقه را با برگ نازک خرد می‌کنیم، می‌شویم، بسته به اندازه کرفس ۱-۲ دقیقه در آب جوش می‌جوشانیم، فوراً در آب یخ می‌ریزیم، آب آن را خشک می‌کنیم و در کیسه نایلکس بسته بندی می‌کنیم.

◀ **کدو سبز** را با پوست یا پوست گرفته ورقه ورقه می‌بریم، ۱-۲ دقیقه در آب می‌جوشانیم، فوراً در آب یخ می‌ریزیم و آب آن را خشک می‌کنیم. در ظرف پلاستیکی می‌گذاریم و روی ورقه‌ها یک لایه درمیان ورق کاغذ مومی یا نایلکس می‌گذاریم.

◀ **تره فرنگی** را بیخ و برگ می‌زنیم، خرد می‌کنیم و در آب سرد می‌گذاریم تا گل و ماسه آن شسته شود، آب می‌کشیم، ۲ دقیقه در آب می‌جوشانیم، فوراً در آب یخ می‌ریزیم و آب آن را خشک می‌کنیم و در ظرف پلاستیکی یا کیسه نایلکس بسته بندی می‌کنیم. تره فرنگی را می‌توان در سس سفید پخت و با سس در ظرف پلاستیکی بسته بندی کرد.

◀ **قارچ** را می‌شویم، ساقه آن را می‌زنیم (برای سوپ یا خاگینه نگه می‌داریم)، کله را ورقه ورقه می‌بریم، با کمی آب لیمو در آب سرد می‌خیسانیم، در اندکی روغن یا کره روی آتش ملایم تفت می‌دهیم، یا با اندکی آب لیمو ۳۰ ثانیه در آب جوش می‌جوشانیم، با کفگیر برمی‌داریم و می‌گذاریم خنک شود، سپس در ظرف پلاستیکی بسته بندی می‌کنیم. (قارچ پوست نازکی دارد که بعضی از آشپرها عقیده دارند باید گرفته شود).

◀ **نخود سبز** را پوست می‌گیریم، ۱ دقیقه در آب می‌جوشانیم، فوراً در آب یخ می‌ریزیم، در آب کش می‌ریزیم تا خنک شود و در کیسه نایلکس یا ظرف پلاستیکی بسته بندی می‌کنیم.

بیشتر اقسام تره بار	تا ۱۰ ماه
هویج	تا ۸ ماه
گل کلم	تا ۸ ماه
گل کلم سبز (بروکلی)	تا ۸ ماه
تره فرنگی	تا ۶ ماه
سبزی سرخ کرده	تا ۳ ماه

◀ **فلفل دلمه‌ای** (سبز یا قرمز) را می‌شویم، تخم می‌گیریم، خرد می‌کنیم، ۱ دقیقه در آب می‌جوشانیم، فوراً در آب یخ می‌ریزیم، آب آن را خشک می‌کنیم و در کیسه نایلکس یا ظرف پلاستیکی بسته بندی می‌کنیم. برای دلمه، فلفل درسته را پس از تخم گرفتن می‌جوشانیم و در ظرف‌های جدا بسته بندی می‌کنیم.

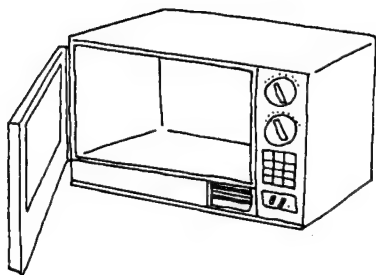
— اسفناج را نیم ساعت در آب سرد می‌خیسانیم تا گل و ماسه آن شسته شود، آب می‌کشیم، ۲ دقیقه در آب می‌جوشانیم، در آب‌کش می‌ریزیم و با پشت قاشق کمی روی آن فشار می‌دهیم تا آب زیادی آن گرفته شود، سپس در کیسه نایلکس بسته بندی می‌کنیم.

— آوکادوی درسته یا خرد کرده در یخ‌بند خوب نمی‌ماند؛ باید آن را پوست و هسته بگیریم و خمیر (پوره) کنیم، سپس در ظرف پلاستیکی بسته بندی کنیم. به خمیر آوکادو می‌توان اندکی نمک یا شکر اضافه کرد.

— پیاز داغ را پس از خنک شدن با کمی روغن در ظرف پلاستیکی بسته بندی می‌کنیم.

— سبزی: از میان سبزی‌ها شوید و سبزی آش را می‌توان خرد کرد و در کیسه نایلکس در یخ‌بند نگه‌داشت، و سپس به صورت سبزی تازه در پخت و پز به کار برد. گشنیز و شنبلیله و جعفری را باید پس از خرد کردن کمی در روغن تفت بدهیم و سپس در یخ‌بند بگذاریم و سبزی کوکو بهتر است تازه باشد.



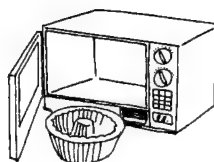


پیوست دوم

.....

فرموج پز (مایکروویو)





فصل صد و سی و یکم: فر موج پز (مایکروویو)

امروز — در آستانه سال ۱۳۷۸ شمسی — چندان بیشتر از یک دهه نیست که نوعی دستگاه برقی به نام «مایکروویو» (microwave) به بازار آمده، ولی در این مدت کوتاه این دستگاه در بسیاری از زمینه‌ها جای اجاق‌های گازی و نفتی و غیره را گرفته است، و هنوز هم دارد می‌گیرد. مایکروویو هم مانند اجاق وسیله‌ای است برای پخت و پز؛ فرق اساسی آن با اجاق این است که حرارت را نه در خودش بلکه در غذا و با سرعت بیشتر ایجاد می‌کند. این حرارت به واسطه تابش امواجی به نام امواج الکترومغناطیسی ایجاد می‌شود، که شکلی از انرژی است و از نوع امواج رادیو و تلویزیون است. کلمه «مایکروویو» به معنای موج ریز است، و از آنجا که این دستگاه نوعی فر است که مواد غذایی را با این امواج می‌پزد، نگارنده از خوانندگان محترم اجازه می‌خواهد که آن را «فر موج پز» — به قیاس آب پز و بخار پز — بنامد، و امیدوار است که فرصت برای گذاشتن نام فارسی روی این دستگاه از دست نرفته باشد.

برای آشپزی در فر موج پز نیازی به دستور جداگانه نیست، ولی آشنایی با اصول کلی و طرز کار و نگه‌داری آن برای کسی که می‌خواهد با این وسیله جدید کار کند لازم است. پس از این آشنایی، با اندکی تجربه و مقداری هوش — که خوشبختانه تاکنون هیچ‌کس از سهم خود در این خصوص شکایتی نکرده است — آشپز هوشمند می‌تواند دستورهای آشپزی با اجاق معمولی را در آشپزی با فر موج پز هم به کار برد.

فر موج پز چه گونه کار می‌کند؟



دستگاه فر موج پز نوعی فر است؛ وقتی ما این فر را روشن می‌کنیم، جریان برق از لامپی به نام «ماگنترون» می‌گذرد و در این لامپ به امواج الکترومغناطیسی مبدل می‌شود. این امواج با نوسان ۲۵۰ میلیون بار در ثانیه و با سرعت نور در خط مستقیم در فضا پخش می‌شوند. در دیواره‌های فر موج پز طوری ساخته شده است که این امواج از آن‌ها نمی‌گذرد و به بیرون سرایت

نمی‌کند. همین که در فر را باز کنیم، جریان موج قطع می‌شود. اگر این جریان به بیرون از فر سرایت کند ممکن است دست و پال ما را بسوزاند، چنان که اگر شعله آتش هم با دست ما تماس پیدا کند آن را می‌سوزاند. از این رو، کیفیت بسته شدن در فر موج‌پز و قفل آن از لحاظ ایمنی اهمیت دارد. اگر در بسته شدن در دستگاه اشکالی پیشی بیاید، یا با باز شدن در دستگاه خاموش نشود، نباید با آن کار کنیم. تعمیر دستگاه موج‌پز هم کار آدم غیر متخصص نیست.

مشخصات فر موج‌پز



هنگام خرید دستگاه موج‌پز بیش از هر چیز باید دقت کنیم که در و دیواره توی فر کاملاً سالم باشد. هرگونه لقی و دست خوردگی در قفل و لولای در ممکن است برای آشپز خطرناک باشد. در انتخاب دستگاه طبعاً باید با توجه به مشخصات آن تصمیم بگیریم.

فر موج‌پز اساساً بر دو نوع است: موج‌پز ساده و موج‌پز مرکب. موج‌پز ساده فقط با امواج الکترومغناطیسی کار می‌کند و همان است که آن را با نام موج‌پز می‌شناسیم. موج‌پز مرکب ترکیبی است از فر موج‌پز و فر برقی، که برای رفع نقص اساسی دستگاه موج‌پز ساخته شده است، یعنی این که در فر موج‌پز ساده نمی‌توان چیزی را کباب کرد، به طوری که رویه آن سرخ شود. حد بالای نیروی موج‌پز مرکب معمولاً از موج‌پز ساده کمتر است، ولی با به کار انداختن هردو نیروی دستگاه مرکب می‌توان غذای کاملی را در مدت کوتاهی آماده کرد.

گذشته از اندازه فر، که به نیاز خانواده و مقدار فضای آشپزخانه بستگی دارد، مهم‌ترین مشخصاتی که در امر انتخاب می‌توان در نظر گرفت به قرار زیر است:

۱- درجه نیرو و مدت پخت: در بیشتر دستگاه‌های موج‌پز ساده و مرکب کار برحسب زمان و نیروی امواج درجه بندی شده است، به این معنی که هر بار که دستگاه را روشن می‌کنیم باید معین کنیم که فر با چه نیرویی و به چه مدتی کار کند. وسیله تنظیم این دو عامل یا پیچ گردانی است که باید عقربک آن را روی رقمی که می‌خواهیم بگذاریم، یا تابلویی است که با زدن تکه یا تماس انگشت خواست ما را ثبت می‌کند. نیرو معمولاً از ۶۰ وات تا ۶۰۰ وات و زمان از ۱ ثانیه تا ۱ ساعت یا بیشتر قابل تنظیم است. دستگاه‌های دقیق‌تر معمولاً با تابلو کار می‌کنند؛ صفحه و عقربک ساده‌تر است و طرز کار آن را زودتر می‌توان یاد گرفت.

۲- حافظه: برخی از فرهای موج‌پز حافظه هم دارند؛ یعنی به آن‌ها می‌توان فرمان داد که در چه ساعتی با چه نیرویی شروع به کار کنند و به چه مدتی کار را ادامه دهند و سپس خاموش شوند. حافظه به درد کسانی می‌خورد که ممکن است در وقت لازم بالای سر فر نباشند؛ یعنی مثلاً می‌خواهند یک ساعت پیش از برگشتن از سرکار دستگاه به طور خودکار روشن شود و غذایی را که قبلاً در آن گذاشته شده آماده کند. تابلو حافظه ممکن است برحسب کاری که انجام می‌دهد ساده یا پیچیده باشد. منظور از تابلو پیچیده تابلویی است که می‌توان دستورهای را روی آن ضبط کرد؛

مانند این که فرموج پز در چه زمانی و با چه درجه ای و به چه مدتی به کار بیفتد، یا خاموش شود و پس از مدت معینی دوباره به کار بیفتد. این گونه تابلوهای پیچیده برای کسانی که بیشتر اوقات بیرون از خانه هستند و می خواهند فرموج پز در غیاب آن ها کار کند به کار می آید.

— درجه یخ بازکن: باز کردن یخ مواد یخ بسته روی درجه پایین انجام می گیرد، وگرنه مثلاً رویه مرغ یخ بسته ممکن است پخته شود و یخ توی آن هنوز باز نشده باشد. برای پرهیز از این مشکل، بسیاری از دستگاه ها درجه خاصی برای باز کردن یخ دارند که فقط مدت آن را باید برحسب مقدار ماده یخ بسته معین کرد. دستگاهی که این درجه را نداشته باشد در واقع ناقص نیست؛ کافی است آن را روی درجه پایین بگذاریم و مدت کار آن را برحسب مقدار ماده یخ بسته معین کنیم.

— شاخک حساس: در برخی از دستگاه های گران قیمت آلت خاصی کار گذاشته شده است که می توان آن را «شاخک حساس» نامید. این شاخک حرارت و مقدار بخار آب توی فر را حس می کند. شما نوع ماده غذایی و درجه پخت آن را به صورتی که در دستور پخت آمده به اطلاع جناب موج پز می رسانید، آن جناب خودش درجه نیرو را معین می کند و پس از پخته شدن غذا به کمک شاخک حساس به موقع خاموش می شود.

— سیخک دماسنج: برخی از دستگاه ها مجهز به سیخکی هستند که با سیم به دیواره توی فر متصل است. اگر این سیخک را توی ماده خوراکی — مثلاً گوشت ژیکویی — فرو کنید و بگذارید تا پایان پخت بماند دستگاه می فهمد که توی گوشت چه وقت پخته است و به موقع خاموش می شود، یا نیرو را کم می کند تا غذا گرم بماند.

— بریان کن: در سقف برخی از دستگاه ها یک میله بریان کن برقی کار گذاشته شده است که می تواند رویه گوشت و مرغ و مانند این ها را پس از پخته شدن بریان کند. این دستگاه ها در واقع نوعی فر مرکب هستند که در بالا به آن ها اشاره شد.

— کفه گردان: در کف بسیاری از دستگاه ها کفه گردانی کار گذاشته شده است که ظرف غذا را آهسته می چرخاند تا همه جای غذا به یک اندازه حرارت ببیند. ظرفی که روی کفه گذاشته می شود باید به اندازه ای باشد که هنگام چرخیدن لبه آن با دیواره فر تماس پیدا نکند. کفه گردان معمولاً از جنس بلور نسوز است و می توان آن را برای شستن برداشت. به کتابچه دستگاه نگاه کنید، ممکن است فر بدون کفه گردان هم کار کند؛ در این صورت اگر بخواهید ظرف مستطیلی را در فر بگذارید که جای چرخش ندارد، می توانید کفه گردان را بردارید. در این موارد معمولاً لازم است یک بشقاب چینی یا بلوری روی پایه گردان کفه وارونه حایل کنید تا پایه آزاد باشد.

— آنتن گردان: این نوعی پروانه است که ممکن است در بالای سقف یا زیر کف فر کار گذاشته شده باشد؛ کار آن این است که امواج پزنده را به طور یک نواخت در فر پخش کند.

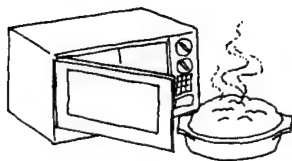
— سینی بگذار و بردار: کف فر برخی از دستگاه ها نوعی سینی است که می توان آن را برداشت و باز سر جایش گذاشت. این دستگاه ها، که طبعاً کفه گردان ندارند، قاعداً باید به آنتن گردان در سقف فر مجهز باشند، وگرنه توزیع حرارت در فر یک نواخت نخواهد بود.

نگه داری فر موج پز



همیشه همراه با خود دستگاه کتابچه‌ای هم به شما داده می‌شود که سازنده دستگاه طرز کار و نگاه داری دستگاه را در آن توضیح داده است. از لحاظ نگاه داری، مهم‌ترین مطلب این کتابچه این است که با این دستگاه چه کارهایی را نمی‌توان کرد، یا نباید کرد. این کتابچه ممکن است به زبان خارجی باشد؛ در این صورت باید از دختر یا پسر خود که تازه وارد دانشکده ترجمه شده است خواهش کنیم که خلاصه‌ای از این کتابچه را برای ما ترجمه کند. به طور کلی نکات زیر را می‌توان در نگاه داری و شستن هر نوع دستگاه موج پز توصیه کرد:

- ◀ پیش از شستن بیرون یا توی دستگاه سیم آن را از پریز برق بیرون بکشید.
- ◀ بیرون دستگاه موج پز را می‌توان با ابر نرم و آب صابون یا مایع ظرف‌شویی شست. ابر باید فقط اندکی آب داشته باشد، به طوری که آب از آن شُرّه نکند و وارد منافذ دستگاه نشود.
- ◀ توی فر را هم به همین ترتیب بشویید و کاملاً پاکیزه نگاه دارید، به ویژه محل تماس در با پیکر دستگاه باید پاکیزه و بدون لک باشد؛ چون اگر چیزی مانع چفت و جذب شدن در با پیکر شود، ممکن است امواج پزنده به بیرون دستگاه نُشت کند. پس از شست و شو ابر را در آبِ خالص بزنید و به در و پیکر فر بکشید، سپس با دستمال خشک کنید.
- ◀ قطعات جداشو، مانند سینی و کف گردان، را پیش از شست و شو از دستگاه درآورید.
- ◀ در و دیوار فر موج پز داغ نمی‌شود؛ از این رو موادی که ممکن است هنگام پخت و پز به در و دیوار فر پاشیده شود نمی‌سوزد و پاک کردن آن دشوار نیست. این کار باید پس از خاموش شدن دستگاه بی‌درنگ انجام گیرد. اگر روی دیواره توی فر لکه‌ای چسبیده باشد، یک ظرف آب را در فر به جوش بیاورید و بگذارید چند دقیقه بجوشد. سپس لکه را با ابر دو تُم پاک کنید.
- ◀ هرگاه توی فر بو گرفته باشد، ۱ پیمانه آب و نیم پیمانه آب لیمو در ظرفی بریزید و ۵ دقیقه در فر بجوشانید، سپس در و پیکر فر را با ابر آغشته به همین آب بشویید و خشک کنید.
- ◀ در شستن و تمیز کردن بیرون یا درون فر موج پز هرگز کارد یا چنگال یا سیم ظرف‌شویی یا ابر زبر به کار نبرید.
- ◀ هرگز فر خالی را روشن نکنید؛ این کار به دستگاه موج پز آسیب می‌رساند. همیشه یک لیوان آب در فر بگذارید، تا اگر کسی ناخواسته آن را روشن کرد دستگاه آسیب نبیند.
- ◀ هرگز فر موج پز را برای خشکاندن لباس یا کاغذ به کار نبرید.
- ◀ هرگز چیزی به در فر آویزان نکنید؛ اگر چفت و لولا آسیب دید فر را روشن نکنید.
- ◀ هرگاه چیزی مانع بسته شدن در فر باشد، هرگز در را با زور نبندید.
- ◀ هرگز سعی نکنید در طرز کار یا درجه‌های دستگاه تصرفی بکنید.
- ◀ هرگاه تعمیری لازم شد، این کار را فقط به دست تعمیرکار متخصص بسپارید.



فصل صد و سی و دوم: پخت و پز در فر موج پز

در برخورد با امواج پزنده فر موج پز، اشیا به سه دسته تقسیم می‌شوند: آن‌هایی که این امواج را برمی‌گردانند، مانند فلزات؛ آن‌هایی که این امواج را از خود عبور می‌دهند، مانند بلور و چینی و پلاستیک؛ و آن‌هایی که این امواج را جذب می‌کنند. چیزهایی که امواج پزنده را جذب می‌کنند عبارت‌اند از آب و قند و چربی؛ این سه چیز در همه مواد غذایی وجود دارد.

جذب امواج پزنده به این معنی است که این امواج مولکول‌های آب و قند و چربی را با سرعت زیاد به لرزش درمی‌آورند. مولکول‌ها بر اثر ساییده شدن به همدیگر داغ می‌شوند، همان‌طور که وقتی دو کف دست خود را به هم می‌مالیم احساس حرارت می‌کنیم؛ و پختن چیزی نیست جز تغییری که بر اثر حرارت در مواد غذایی روی می‌دهد.

امواج پزنده برخلاف امواج اشعه ایکس و اشعه گاما در ماده خوراکی انباشته نمی‌شوند، رنگ و بو و مزه هم ندارند. یعنی حرارت فر موج پز با حرارت شعله و فر اجاق معمولی فرقی ندارد. (اما حرارت فر موج پز از هر ماده‌ای نمی‌گذرد، و در همه جای فضای فر هم یک‌سان نیست). به این ترتیب، دانشی که برای آشپزی در فر موج پز لازم است در سه اصل خلاصه می‌شود:

- ۱) مواد غذایی را در چه ظرفی باید بریزیم که مانع نفوذ امواج پزنده نشود.
- ۲) ظرف غذا را چه مدتی باید در فر موج پز بگذاریم تا غذا پخته شود.
- ۳) مواد غذایی را باید به چه ترتیبی در ظرف بچینیم تا حرارت به همه آن‌ها برسد.

ظرف‌های موج پز



هر ظرفی را نمی‌توان برای پخت و پز با فر موج پز به کار برد. در سطرهای زیر فهرستی از ظرف‌هایی که می‌توان در فر موج پز گذاشت و ظرف‌هایی که نمی‌توان گذاشت داده می‌شود. هرگاه در مورد ظرفی تردید داشته باشید، یک لیوان سرخالی آب وسط آن بگذارید، ظرف را وسط فر موج پز قرار دهید و فر را یک دقیقه روی درجه بالا روشن کنید. اگر ظرف داغ شد، برای به کار بردن در فر موج پز مناسب نیست.

ظرف‌های مجاز



ظرف‌های زیر را می‌توان برای پخت و پز یا گرم کردن غذا یا باز کردن یخ مواد غذایی در فر موج پز به کار برد:

◀ چینی: ظرف‌های چینی معمولی را می‌توان در فر موج پز گذاشت، به شرط آن که زیاد نازک نباشند و نقش طلایی یا نقره‌ای و زوائد فلزی نداشته باشند. برای پختن خورش و مانند آن باید ظرف در دار به کار بریم، ولی لای در ظرف باید اندکی باز باشد (مثلاً خلال دندان چوبی یا یک چوب کبریت سرکنده لای در بگذاریم). ظرف‌های مخصوص موج پز روزنه‌ای برای بیرون رفتن بخار دارند.

◀ بلور: برای مواد پروتئینی و تره بار ظرف بلور معمولی بسیار خوب است (بلور رنگی ممکن است فلز داشته باشد و خوب نیست). برای مواد چرب و قندی بهتر است بلور نسوز به کار بریم، چون که این مواد مقدار زیادی امواج پزنده جذب می‌کنند و بسیار داغ می‌شوند، به طوری که ممکن است بلور معمولی را بترکانند.

◀ کاغذ و مقوا: انواع حوله کاغذی و دستمال کاغذی و ظرف کاغذی یا مقوایی را برای پختن یا گرم کردن غذاهای کم آب یا بی‌آب یا برای باز کردن یخ آن‌ها می‌توان به کار برد. حوله کاغذی به ویژه برای باز کردن یخ نان یخ بسته و تنوری کردن سیب زمینی درسته مناسب است. کاغذ مومی را می‌توان در قالب کیک و نان گذاشت یا روی ظرف غذا کشید. از به کار بردن کاغذ و مقوایی که نقش چاپی داشته باشند باید پرهیز کنیم، چون ممکن است نقش آن‌ها روی ماده غذایی منتقل شود.

◀ چوب و حصیر: ظرف و سبد چوبی و حصیری را برای مدت کوتاه — مانند گرم کردن نان و کیک — می‌توان در فر موج پز گذاشت؛ ولی باید توجه داشته باشیم که در چوب و حصیر مقداری آب وجود دارد؛ در مدت طولانی — بیشتر از ۴-۵ دقیقه — این آب تبخیر می‌شود و ظرف ممکن است ترک بردارد. دسته قاشق چوبی هم به همین دلیل پس از ۲-۳ دقیقه داغ می‌شود.

◀ پارچه نخی: پارچه نخی خالص را می‌توان مانند کاغذ به کار برد و به ویژه در سبد نان پهن کرد. اگر پارچه الیاف مصنوعی داشته باشد، این الیاف ممکن است در فر موج پز ذوب شود.

◀ پلاستیک: پلاستیک سخت — از نوعی که حرارت ماشین ظرف شویی را تحمل می‌کند — برای پخت و پز در فر موج پز مناسب است. در واقع از این جنس پلاستیک ظرف‌های خاصی برای موج پز در بازار هست. ظرف‌های پلاستیک نازک و نرم — مانند ظرف ماست — برای باز کردن یخ مواد غذایی مناسب‌اند، ولی در پخت و پز طولانی نرم یا حتی ذوب می‌شوند و ممکن است غذا از آن‌ها بیرون بریزد. کیسه سلوفان یا پلاستیک خاصی برای فر موج پز ساخته می‌شود که آن را می‌توان به جای ظرف به کار برد، به ویژه برای پختن مرغ درسته. کیسه نایلون یا نایلکس را فقط برای مدت کوتاه می‌توان در فر موج پز گذاشت. در هر صورت کیسه را باید از چند جا سوراخ کنیم تا بخار از آن بیرون رود، وگرنه می‌ترکد.

ظرف‌های غیرمجاز



ظرف‌هایی که از جنس‌های زیر ساخته شده‌اند، به دلایلی که خواهیم گفت نباید در فر موج پز گذاشته شوند:

❖ فلز: ظرف‌های فلزی را عموماً نمی‌توان در فر موج پز به کاربرد، چون که امواج پزنده از آن‌ها نمی‌گذرد و به غذا نمی‌رسد، بلکه به صورت جرقه برق به دیواره فر برمی‌گردد؛ در نتیجه غذا پخته نمی‌شود و دستگاه موج پز هم ممکن است آسیب ببیند.

❖ سفال: در سوراخ‌های ذره‌بینی سفال مقداری آب یا بخار آب وجود دارد که امواج پزنده را جذب می‌کند و ممکن است بسیار داغ شود. همچنین، چون مقداری از انرژی صرف خود ظرف می‌شود، غذا در آن دیر می‌پزد.

❖ سرامیک: در لعاب بسیاری از ظرف‌های سرامیک مقداری فلز به کار رفته است؛ در نتیجه این ظرف‌ها در حکم ظرف فلزی هستند. نوع خاصی سرامیک برای فر موج پز ساخته می‌شود که لعاب آن فلز ندارد.

❖ ملامین: این جنس پلاستیک امواج پزنده را جذب می‌کند و داغ یا ذوب یا سیاه می‌شود.

❖ چینی یا بلور فلزدار: ظرف‌هایی که لبه یا نقش طلایی یا نقره‌ای یا زوائد فلزی داشته باشند باعث ایجاد جرقه و آسیب دیدن دستگاه موج پز می‌شوند.

❖ ظرف‌های تعمیر شده: چسب این ظرف‌ها، که معمولاً برای تعمیر شکستگی به کار می‌رود، ممکن است از جنسی باشد که در فر موج پز آب شود. ظرف‌هایی هم که بند فلزی خورده باشند به دلیل ایجاد جرقه نباید به کار روند.

❖ ظرف‌های دهانه تنگ: مانند انواع شیشه و بطری، که ممکن است فشار بخار در آن‌ها تا حد خطرناکی بالا برود.

کارهایی که با موج پز نباید کرد



کارهایی هم هست که در فر موج پز نمی‌توان انجام داد؛ از این رو نمی‌توان انتظار داشت که روزی دستگاه موج پز اجاق گازی یا برقی را از خانه بیرون کند. گذشته از مواردی که در صفحات گذشته به آن‌ها اشاره کردیم، به چند مورد زیر توجه کنید:

❖ فر موج پز خالی را نباید روشن کرد.

❖ هرگاه دستگاه موج پز آسیب دیده باشد، به ویژه اگر چفت و لولای در آن تکان خورده باشد، فر را نباید روشن کنیم.

❖ اگر بخواهیم شیر بچه را گرم کنیم باید اول آن را در ظرف دهانه گشادی در فر بگذاریم، سپس در شیشه بریزیم.

◀ تخم مرغ را برای سفت شدن در فر موج پز نباید گذاشت؛ اگر تخم مرغ درسته را در فر بگذاریم، فشار بخار پوست تخم مرغ را می‌ترکاند.

◀ دماسنج فر گاز را در فر موج پز نباید به کار ببریم.

◀ خرچنگ و شاه‌میگو و عقربک (لابستر) هم مانند تخم مرغ درسته در موج پز می‌ترکد.

◀ ظرف در داری را که در آن کاملاً بسته می‌شود با در بسته در موج پز نباید گذاشت.

◀ روغن جوش کردن مواد غذایی — یعنی سرخ کردن آن‌ها در روغن عمیق — در فر موج پز عملی نیست.

◀ کباب کردن گوشت و مرغ و ماهی و مانند این‌ها در فر موج پز مقدور نیست.

◀ تابه موج پز (← صفحه ۱۸۰۵) را بیش از ۶ دقیقه در فر موج پز نباید داغ کرد.

◀ بوقلمون درشت در موج پز خوب در نمی‌آید، چون ممکن است امواج در همه جای آن نفوذ نکند.

◀ برنج و پاستا را در فر موج پز می‌توان پخت، ولی مدت پخت آن کمتر از روی اجاق گاز خواهد بود. اگر بخواهیم این‌ها را در موج پز بپزیم، روش پخت همان روش روی اجاق است.

شگردهای پخت در فر موج پز



بیشتر روش‌های پخت و پز در فر موج پز همان‌هایی است که در پخت و پز روی اجاق عادی به کار می‌رود؛ تفاوت عمده در این است که موج پز کار را سریع‌تر انجام می‌دهد، تبخیر کمتر صورت می‌گیرد، و مواد غذایی شکل اصلی خود را بیشتر حفظ می‌کنند. شگردهای زیر در پخت و پز با موج پز اهمیت دارند، و اگر در کاربرد آن‌ها دقت کنیم، پس از چندی به صورت طبیعت ثانوی در می‌آیند.

◀ برگرداندن: تکه‌های بزرگ مواد غذایی — مانند مرغ یا ماهی درسته — را باید یک دور برگردانیم (یعنی این رو آن رو کنیم)، وگرنه ممکن است زیر آن خام بماند یا به اندازه کافی پخته نشود.

◀ پوشاندن: بخش نازک و لطیف مواد غذایی طبعاً پیش از بخش‌های دیگر پخته می‌شود؛ از این رو تا هنگام پختن تمام غذا ممکن است بسوزد یا خشک شود. برای جلوگیری از این سوختگی می‌توانیم روی این بخش‌ها را با ورق آلومینیوم بپوشانیم تا کمتر در معرض امواج پزنده قرار گیرند. ولی در همه دستگاه‌های موج پز این کار را نمی‌توان کرد؛ کتابچه دستگاه قاعداً به ما می‌گوید که این کار مجاز است یا نه. پوشش را می‌توان اول گذاشت و پس از چند دقیقه برداشت، یا برعکس اول غذا را بدون پوشش می‌پزیم و سپس بخش‌هایی از آن را می‌پوشانیم؛ در هر صورت، سطح نپوشیده باید چندین برابر سطح پوشیده باشد. مالیدن اندکی روغن روی سطح نپوشیده باعث می‌شود که آن سطح همه امواج پزنده را جذب کند و اگر مقدار آلومینیوم زیاد نباشد چیزی به آن

نرسد. دم ماهی و بال مرغ بخش‌هایی است که گاهی پوشاندن آن‌ها لازم است. اگر ظرف غذایی، مانند کیک یا لازانیا، چارگوش باشد، گوشه‌های ظرف بیشتر از وسط آن حرارت می‌بیند و بهتر است گوشه‌ها را بپوشانیم. ورق آلومینیوم نباید با دیوارهٔ فر تماس پیدا کند، چون که این تماس باعث جرقه زدن و آسیب دیدن دستگاه می‌شود. با وجود این، هرگاه متوجه شدید دستگاه جرقه می‌زند، فوری دستگاه را خاموش کنید و ورق آلومینیوم را بردارید.

چادر زدن: روی غذاهایی مانند مرغ، ژیکو و ماهی درسته که باید پس از پخت مدتی بخوابند، می‌توان پس از پخت چادری از ورق آلومینیوم کشید تا حرارت غذا را حفظ کند. ورق آلومینیوم نباید با غذا تماس داشته باشد و طرف براق آن باید تو باشد تا حرارت را به غذا برگرداند. زیر این چادر، غذا تا حدود ۲۰ دقیقه داغ می‌ماند.

چرخاندن: برای آن که امواج پزنده به همه جای غذا برسد، چرخاندن ظرف غذا هم مانند هم زدن غذا لازم است. البته اگر دستگاه ما کفه گردان داشته باشد، ظرف غذا به طور خودکار در فر می‌چرخد. اما اگر به دلیل بزرگ بودن ظرف یا به هر دلیل دیگری کفه گردان را برداریم، باید به یاد داشته باشیم که در مدت پخت ظرف را ۲-۳ بار بچرخانیم. این کار را می‌توانیم هنگام هم زدن غذا انجام دهیم. در مورد غذاهایی مانند کیک یا لازانیا که نباید هم بزنیم، چرخاندن ظرف غذا لازم‌تر است.

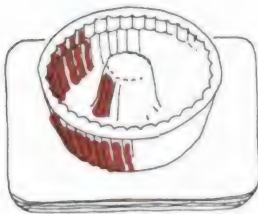
خواباندن پس از پخت: وقتی که ما فر موج پز یا آتش زیر غذا را خاموش می‌کنیم، غذا تا مدتی داغ می‌ماند و روند پخت آن ادامه دارد. این مدت را «خواباندن پس از پخت» می‌نامیم. از آنجا که در پخت و پز با موج پز مدت پخت اصولاً کوتاه است، مدت خواباندن پس از پخت بیشتر اهمیت دارد و در واقع بخشی از مدت پخت محسوب می‌شود. مثلاً در پختن کیک، هنگام خاموش شدن فر کیک ممکن است نیم خام به نظر برسد، ولی پس از چند دقیقه می‌بینیم که پخت آن کامل شده است. مدت خواباندن پس از پخت به فشردگی مادهٔ پختنی بستگی دارد و در هر موردی فرق می‌کند. تریه بار را لازم نیست بخوابانیم، ولی کیک و گوشت ژیکویی و مرغ و مانند این‌ها را باید از ۵ تا ۱۵ دقیقه پس از پخت بخوابانیم. در مورد بوقلمون یا ژیکوی بزرگ این مدت ممکن است به ۳۰ دقیقه برسد. برای ماهی درسته درشت ۵ تا ۱۰ دقیقه کافی است. ماهی کوچک و استیک را نباید بیشتر از ۳ دقیقه بخوابانیم. هرگاه لازم باشد که غذا را باز در فر بگذاریم و چند دقیقه دیگر بپزیم، معمولاً خواباندن پس از پخت لازم نخواهد بود.

درپوش گذاشتن: به طور کلی، غذاهایی که روی اجاق در دیگ در بسته پخته می‌شوند، مانند خورش و تریه بار، در فر موج پز هم باید در ظرف در بسته پخته شوند، جز این که در ظرف باید اندکی باز باشد تا فشار بخار در ظرف بالا نرود. غذاهایی مانند نان و کیک که باید رویهٔ خشک داشته باشند، باید روباز پخته شوند. اگر ظرف غذا در نداشته باشد، می‌توان یک بشقاب یا پیش‌دستی چینی روی آن گذاشت، یا روکش پلاستیک روی آن کشید. برای غذاهایی که رویهٔ آن‌ها نباید نمناک باشد، مانند کوکو و همبرگر، روکش حولهٔ کاغذی بهتر است، چون که نم غذا را

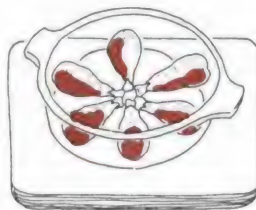
برمی‌چیند. کاغذ را باید پیش از آن که به غذا بچسبد از روی آن برداریم. در ظرف را پس از پختن غذا باید با احتیاط برداریم، چون ممکن است بخار زیادی از ظرف بیرون بزند. دستکش دست کنید و صورت خود را دور از ظرف نگه دارید.

◀ **سوراخ کردن:** وقتی چیزهای پوست‌دار را — مانند میوه و تره بار درسته و قلوه — در فر موج‌پز می‌پزیم فشار زیادی در آن‌ها به وجود می‌آید که ممکن است آن‌ها را بترکاند. این گونه چیزها را باید از چند جا با نوک چنگال یا کارد سوراخ کرد تا فشار بالا نرود. پوسته بسیار نازک زرده تخم مرغ را هم بهتر است با نوک سنجاق یا خلال دندان سوراخ کنیم. ماهی درسته را باید از گرده شکاف بدهیم؛ با این کار پخت ماهی هم بهتر صورت می‌گیرد. چنان که در بالا اشاره شد، کیسه نایلکس و کیسه سلوفان هم باید از چند جا سوراخ شود.

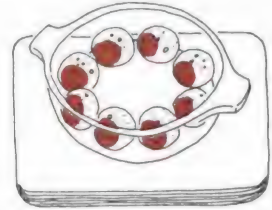
◀ **طرز چیندن:** امواج پزنده در همه جای فر به طور یکسان پخش نمی‌شود؛ اگر یک بشقاب غذا را در فر بگذاریم، جریان این امواج در کنار بشقاب بیشتر از مرکز آن خواهد بود. از این رو، قطعه‌های مواد غذایی را باید طوری در بشقاب بچینیم که طرف نازک و لطیف آن‌ها به طرف مرکز باشد. مثلاً اگر ماده غذایی ما چند تکه گل کلم باشد، آن‌ها را باید با آرایش خورشیدی در بشقاب بچینیم، به طوری که گل، که لطیف‌تر است، به طرف مرکز و ساقه به طرف لبه بشقاب قرار گیرد. از طرف دیگر، پای مرغ را باید طوری چید که طرف گوشتی بیرون و طرف استخوانی تو باشد. فاصله میان این تکه‌ها هم باید کمابیش برابر باشد. اگر ماده خوراکی چیزی مانند آش یا خورش باشد، باید آن را در ظرف کم‌عمقی بریزیم تا امواج پزنده به عمق آن هم برسد. غذاهایی مانند کوفته قالبی (میتلوف) را بهتر است در قالب گرد — به ویژه قالب گرد میان تهی — پزیم و روی کفه گردان بگذاریم یا چند بار بچرخانیم. اگر تکه‌های مواد غذایی کوچک و بزرگ باشد، باید یک بار آرایش آن‌ها را در ظرف عوض کنیم. غذاهایی مانند کوفته و سیب زمینی درسته را باید با آرایش دایره‌ای در ظرف گرد بچینیم.



قالب میان تهی (غیرفلزی، ویژه موج‌پز)



آرایش خورشیدی



آرایش دایره‌ای

◀ **قالب کاغذی:** قالب کرکره‌ای کیک کوچک را در فر موج‌پز می‌توان به کار برد؛ روی کیک باید حوله کاغذی بگذاریم و یک زیرفجان روی آن برگردانیم تا نم کیک کشیده شود.

◀ **قالب کیک:** در قالب کیک باید آستری از کاغذ مومی بگذاریم. قالب را چرب نکنید و آرد

هم نپاشید؛ این کار باعث می شود که لایه بد مزه ای روی کیک تشکیل شود. پس از درآوردن کیک از قالب باید کاغذ را از آن جدا کنیم، وگرنه به آن می چسبد.

— **کاغذ مومی:** ماهی درسته و استیک ماهی را می توان در کاغذ مومی پیچید. ماهی آماده را با چند شاخه سبزی معطر در وسط کاغذ بگذارید و دو طرف کاغذ را روی آن برگردانید، سپس دو سر بسته را به زیر آن تاکنید. بسته را در بشقاب بگذارید تا اگر آب ماهی راه افتاد در بشقاب جمع شود.

— **کیسه:** تره بار را می توان در کیسه نایلکس پخت. کیسه های مخصوصی هم برای موج پز ساخته می شود که ممکن است در بازارهای ما هم به دست بیاید. این روش به ویژه برای تره بار درسته، مانند گل کلم و شلغم و چغندر، مناسب است. به یاد داشته باشید که کیسه را باید از چند جا سوراخ کنید، وگرنه فشار بخار آن را می ترکاند.

— **لفاف کاغذی:** روند پخت با موج پز آب درون مواد غذایی را به طرف بیرون می کشد؛ این است که رویه مواد پخته شده نمناک می شود. اگر بخواهیم رویه سیب زمینی و ذرت و مانند این ها نم نداشته باشد، باید آن ها را در لفافی از کاغذ جذب کننده آب، مانند حوله کاغذی یا کاغذ کاهی، ببیچیم و سپس بپزیم. کاغذ را باید پس از پختن غذا از روی آن برداریم، وگرنه ممکن است به غذا بچسبد.

— **هم زدن:** اگر فر موج پز ما کفه گردان هم داشته باشد، هم زدن غذا در پخت و پز با موج پز بسیار اهمیت دارد، چون که امواج پزنده فقط تا حدود ۵ سانتی متر به درون ماده پختنی نفوذ می کند و توی آن ممکن است خام بماند، به ویژه اگر ماده غذایی فشرده باشد. برای جلوگیری از این وضع باید غذا را چند بار هم بزنیم، به این ترتیب که غذا را از حاشیه ظرف به طرف وسط ظرف ببریم تا حرارت به طور یک نواخت در تمام غذا توزیع شود. هم زدن دائم در پخت و پز با موج پز نه مقدور است و نه لازم؛ کافی است که در خلال مدت پخت این کار ۲-۳ بار صورت گیرد. برای این که فاصله های این کار معین باشد، می توانیم تمام مدت پخت را به ۲ یا ۳ مرحله تقسیم کنیم؛ به این ترتیب، هر بار که دستگاه خاموش شد می توانیم غذا را هم بزنیم و سپس باز روشن کنیم.

سرخ کردن غذا



چنان که می دانیم، در پخت و پز با موج پز رویه غذا سرخ نمی شود؛ از این رو ظاهر آن ممکن است چندان اشتها آور نباشد. رویه نان و کیک هم در قیاس با آنچه در فر معمولی پخته می شود رنگ پریده به نظر می آید، اگرچه عطر و مزه آن به همان خوبی خواهد بود. این نقص موج پز را به چند صورت می توان جبران کرد.

— **نوعی ظرف به نام «browning dish»** ساخته شده است، که ما آن را تابه موج پز می نامیم. این تابه دارای اندودی است، مانند تفلون، که امواج پزنده را جذب می کند و بسیار داغ می شود.

تابه را ۴-۵ دقیقه در فر موج پز داغ می‌کنیم، سپس غذاهایی مانند استیک و همبرگر را با اندکی روغن در آن می‌گذاریم تا سرخ شود. روشن است که اگر بخواهیم هر دو روی غذا را سرخ کنیم، باید آن را برگردانیم. چیزهایی مانند سوسیس، کتلت، تکه‌های مرغ و ماهی، استیک، خاکینه (املت) و مانند این‌ها را در تابه موج پز می‌توان سرخ کرد. تابه موج پز را باید با ابر نرم و آب و صابون بشوییم. سیم و برس فلزی آن را خش می‌اندازد.

نوعی کیسه سلوفان ساخته شده است که مرغ درسته و گوشت رسیف و مانند این‌ها را می‌توان در آن گذاشت و در فر موج پز پخت؛ در این کیسه رویه غذا سرخ می‌شود.

اگر پیش از پخت کمی گرد پاپریکا یا مخلوطی از گرد نان برشته و گرد لیمو روی مرغ یا گوشت یا ماهی بپاشیم، یا کمی کارامل سیاه روی آن بمالیم، رویه غذا رنگ می‌گیرد و سرخ کرده به نظر می‌رسد.

می‌توانیم مرغ یا گوشت یا ماهی پخته را چند دقیقه زیر شعله فرگاز (گریل) بگذاریم تا رویه آن سرخ شود.

آزمایش پختگی غذا



یکی از امتیازهای فر موج پز این است که با آن می‌توان هر چیزی را دقیقاً به آن اندازه‌ای که می‌خواهیم بپزیم. این نکته به ویژه در مورد غذاهایی مانند تره بار و استیک و رسیف مهم است، چون که پختن بیش از اندازه معین کیفیت آن‌ها را پایین می‌آورد.

پختگی غذا را می‌توانیم به چند صورت آزمایش کنیم. در این آزمایش‌ها باید خواباندن پس از پخت (← صفحه ۱۸۰۳) را در نظر داشته باشیم؛ یعنی غذایی که تازه از فر موج پز بیرون آمده است، پخت آن تا چند دقیقه دیگر ادامه می‌یابد. این نکته در مورد غذاهایی مانند استیک و خاکینه که پخت آن‌ها بیش از ۳-۴ دقیقه طول نمی‌کشد بیشتر اهمیت دارد.

نوعی دماسنج آشپزی در بازار هست که از یک سیخ بلند و یک صفحه عقربک دار تشکیل شده است. سیخ را پیش از پخت در گوشت یا مرغ فرو می‌کنیم، هرگاه عقربک درجه پختگی را نشان داد، غذا را برمی‌داریم.

گوشت یا مرغ پخته را با کارد نوک تیز کمی سوراخ می‌کنیم؛ اگر آبی که از آن بیرون می‌زند بی‌رنگ باشد، غذا پخته است. آب گلی رنگ نشانه نیم‌پز بودن و خونابه نشانه خون دار بودن گوشت است.

تره بار هنگامی پخته است که کارد نوک تیز به آسانی در آن فرو رود، ولی نرم نباشد. اگر تره بار را نرم برداریم، ممکن است چند دقیقه پس از پخت له شود.

ماهی وقتی پخته است که گوشت آن به رنگ سفید مات درآید و به آسانی از هم باز شود. در ماهی درسته گوشت نزدیک به تیر پشت دیرتر می‌پزد، از این رو باید این بخش از گوشت

ماهی را آزمایش کرد. باید به یاد داشته باشیم که ماهی اگر زیاد پخته شود، سفت می‌شود.

۱- کیک، به ویژه کیک اسفنجی، در پایان مدت پخت در فر موج پز نمناک و بی‌رنگ به نظر می‌رسد. در پایان مدت خواباندن پس از پخت رویه آن باید خشک و توی آن پخته باشد. در پایان این مدت کبریت یا خلال دندان چوبی در کیک فرو می‌کنید؛ اگر این چوب خشک بیرون آمد، کیک پخته است. اگر چوب آغشته به خمیر باشد، کیک را باز در فر موج پز بگذارید و چند دقیقه دیگر بپزید، سپس ۵ دقیقه بخوابانید.

گرم کردن غذا



فر موج پز برای گرم کردن غذا وسیله بسیار خوبی است که عطر و مزه غذای مانده را تازگی می‌کند. برخی از فرها درجه خاصی برای گرم کردن غذا و نان دارند. اگر فر شما این درجه را نداشته باشد، غذا را می‌توانید روی درجه بالا و وسط گرم کنید. در هر حال هنگام گرم کردن غذا چند نکته زیر را باید در نظر داشته باشیم.

۱- بسیاری از غذاها را روی درجه بالا می‌توان گرم کرد، ولی اگر پس از ۱-۲ دقیقه فر را روی درجه وسط بگذاریم، عطر غذا بهتر زنده می‌شود.

۲- برای گرم کردن یک بشقاب غذا، اگر غذا از یخچال درآمده باشد آن را ۳-۴ دقیقه روی درجه بالا در فر موج پز بگذارید؛ اگر هوای آشپزخانه را گرفته باشد، ۲ دقیقه کافی است.

۳- خورش و غذاهای سس‌دار را باید در ظرفی بریزیم که آب آن دست کم ۲ بند انگشت عمق پیدا کند، وگرنه حاشیه غذا ممکن است خشک شود.

۴- روی غذای گرم کردنی را باید پوشاند. اگر ظرف در نداشته باشد، می‌توانیم روی آن روکش پلاستیک یا ورقه نایلکس یا کاغذ مومی بکشیم، یا یک بشقاب روی آن بگذاریم.

۵- روی غذایی که باید خشک از کار در بیاید حوله کاغذی یا دستمال پارچه‌ای بکشید تا بخار غذا را جذب کند.

۶- هنگام گرم کردن آش یا سوپ آن را ۲-۳ بار هم بزنید. هرگاه حاشیه ظرف شروع به جوشیدن کرد، غذا را با قاشق از حاشیه به طرف مرکز ظرف ببرید. در ظرف آش و سوپ را بهتر است ببندید تا آب آن کم نشود، یا اگر جوشید به دیواره فر نپاشد.

۷- روی ماهی بخارپز و آب‌پز را با روکش پلاستیک یا کاغذ مومی بپوشانید.

۸- روی تکه‌های مرغ و گوشت کمی سس یا آب گوشت بریزید. به یاد داشته باشید که هنگام چیدن این تکه‌ها در ظرف، طرف نازک‌تر را در مرکز ظرف بگذارید.

۹- غذاهای شیرین به واسطه قندی که دارند زودتر داغ می‌شوند. مثلاً اگر در شکم مرغ آلو یا کشمش باشد، ممکن است توی آن داغ شود و بیرون آن هنوز خنک باشد. این مرغ را اگر چند دقیقه بخوابانیم، بیرون آن هم گرم خواهد شد.

در یک فر موج پز متوسط هر بار می توان سه بشقاب غذا را گرم کرد. پایه های مخصوصی ساخته شده است که به کمک آن ها بشقاب ها را روی هم قرار می دهیم. همچنین می توان روی هر بشقاب، بشقاب دیگری وارونه کرد و بشقاب بعدی را روی بشقاب وارونه گذاشت. هرگاه پشت بشقاب وارونه گرم شود، غذا هم گرم است.

همکاری موج پز و اجاق گاز



کار کردن با موج پز به این معنی نیست که اجاق گاز را به کلی فراموش کنیم؛ این دو وسیله پخت و پز از همکاری با یکدیگر مضایقه ای ندارند.

کارهایی را که از فر موج پز بر نمی آید یا به سختی بر می آید — مانند سرخ کردن سبزی و تره بار یا تفت دادن گوشت — می توانیم روی اجاق گاز انجام دهیم و باقی کار را بر عهده موج پز بگذاریم. این روش برای درست کردن خورش های ایرانی به ویژه مناسب است، از این رو که خورش روی درجه وسط یا پایین موج پز خوب جا می افتد. به علاوه، از آنجا که موج پز پس از مدت معینی خاموش می شود، خطر ته گرفتن و سوختن غذا از میان می رود.

چند اشاره و توصیه



آب کردن شکلات: ۵۰ گرم شکلات را ۲-۳ دقیقه روی درجه وسط در فر موج پز بگذارید.
تخم مرغ نیم بند: برای نیم بند کردن تخم مرغ، بسته به اندازه تخم مرغ و سفتی مورد نظر، آن را ۱-۳ دقیقه روی درجه بالا در فر موج پز بگذارید. اول سر تخم مرغ را باز کنید، وگرنه ممکن است بترکد. تخم مرغ را می توانیم در پیاله کوچکی بشکنیم و به همین ترتیب در فر نیم بند کنیم.
جدا کردن کیک پخته از قالب: در مدت خواباندن پس از پخت با قاشق چند ضربه به لبه قالب بزنید.

جرقه: هرگاه ظرفی را در فر موج پز گذاشتید و متوجه شدید که جرقه می زند، فوراً فر را خاموش کنید و ظرف را در آورید.

خشکاندن سبزی تازه: برگ نیم کیلو سبزی را از ساقه جدا کنید، بشوید و لای دستمال بگذارید تا آب آن گرفته شود. سپس سبزی را ۶-۷ دقیقه لای دستمال خشک و روی درجه بالا در فر موج پز بگذارید. اگر سبزی کاملاً خشک نشده باشد، چند دقیقه دیگر ادامه دهید تا خشک شود.

خلال و گرد پوست مرکبات: پوست پرتقال، نارنج، نارنگی و لیمو را ۱ دقیقه روی درجه بالا در فر موج پز بگذارید تا خشک و شکننده شود. این پوست را می توانید بکوبید و مانند یکی از اجزای ادویه به کار برید. به همین ترتیب خلال پوست مرکبات هم می توان درست کرد.

سوپ باز یافته: اگر غذایی در فر موج پز بیش از اندازه پخته شد، آن را دور نریزید؛ با

گرداندن تیره بار یا گوشت یا مرغ یا ماهی پخته در مخلوط کن می توان سوپ و حریره درست کرد
(← فصل حریره، صفحه ۶۵۹).

← قالب ریزی کیک: هنگام پختن کیک در فر موج پز، قالب کیک را فقط تا نیمه پر کنید، چون که حجم خمیر ممکن است دو برابر شود و سرریز کند.

← کره: برای نرم کردن ۲۲۵ گرم کره، آن را ۳۰-۶۰ ثانیه روی درجه باز کردن یخ یا درجه پایین در فر موج پز بگذارید. در شیرینی پزی، این کره برای لت زدن با گرد شکر آماده خواهد بود. برای آب کردن ۲۲۵ گرم کره، آن را ۱-۲ دقیقه روی درجه وسط در فر موج پز بگذارید.

← کیک خوابیده: اگر کیک شما اول بالا می آید و بعد می خوابد، علتش این است که خمیر آن زیاد زده شده و مقدار هوا در آن زیاد است.

← کیک سفت: هرگاه کیک شما پس از خنک شدن خشک و سفت شود، علتش این است که بیش از اندازه پخته شده است؛ مدت پخت را کمتر کنید. کیک نیم پز را می توان باز کمی پخت، ولی با کیک زیاد پخته جز خوردن کاری نمی توان کرد.

← گرد نان: برای درست کردن گرد نان، ۱ برش نان سفید را ۲-۳ دقیقه روی درجه بالا در فر موج پز بگذارید تا خشک شود، سپس روی تخته با نورد خرد کنید یا در هاون بکوبید. اگر بخواهید گرد نان خیلی نرم باشد آن را آسیاب کنید.

← گوم کردن بشقاب خالی: اگر بخواهید بشقاب های شام یا ناهار را در موج پز گرم کنید، در هر بشقاب ۱-۲ قاشق آب بریزید، آن ها روی هم بچینید و ۱-۲ دقیقه روی درجه بالا در فر موج پز بگذارید. در فر متوسط هر بار تا ۶ بشقاب می توان گرم کرد. هنگام برداشتن بشقاب ها دستکش دست کنید، چون ممکن است زیاد داغ شده باشند.

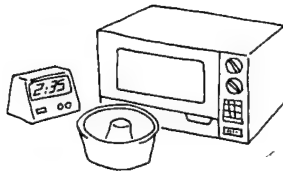
← گوم کردن پاستا: برای گرم کردن یک بشقاب پاستا، کمی روغن روی آن بدهید و هم بزنید، سپس بشقاب پاستا را ۱-۲ دقیقه روی درجه بالا در فر موج پز بگذارید.

← مربای شکرک بسته: برای روان کردن مربایی که شکرک بسته باشد، ۱-۲ قاشق آب به مربا اضافه کنید و شیشه مربا را ۱-۲ دقیقه روی درجه بالا در فر موج پز بگذارید. یک بار هم بزنید.

← مواد یخ بسته: همیشه پیش از پختن غذا مواد غذایی را از یخ بستگی در آورید، به طوری که هوای آشپزخانه را بگیرد، وگرنه مدت پخت درست در نمی آید.

← نان: فر موج پز برای گرم کردن نان وسیله مناسبی است. برای آن که نان نمناک نشود، آن را لای حوله کاغذی یا دستمال پارچه ای بپیچید. یک سبد کوچک نان را ۳-۴ دقیقه روی درجه پایین در فر موج پز بگذارید. هرگز نان را روی درجه بالای موج پز گرم نکنید، چون که رویه آن سفت می شود و حالت چرم ماندی پیدا می کند.

← نان یخ بسته: یک برش کوچک نان سفید یا بربری یا سنگک یخ بسته را می توان در ۱۰-۱۵ ثانیه روی درجه باز کردن یخ از یخ بستگی در آورد.



فصل صد و سی و سوم: مدت و روش پخت در فر موج پز

در این فصل ارقام و اطلاعاتی را که برای پختن انواع مواد غذایی — تره بار، میوه، گوشت، مرغ، ماهی — در فر موج پز لازم است در اختیار خوانندگان می‌گذاریم. در این ارقام و اطلاعات فرض بر این است که دستگاه موج پز ما ۶۰۰ وات قدرت دارد. برای دستگاه ۵۰۰ وات ۱-۲ دقیقه به مدت پخت اضافه و برای دستگاه ۷۰۰ وات ۱-۲ دقیقه از این مدت کم می‌کنیم. برای مقادیر زیاد مواد، از یک سوم تا یک دوم به مدت پخت اضافه می‌کنیم. برای پختن هر غذایی باید یک مدت دست کم و یک مدت دست بالا در نظر بگیریم. ارقامی که اینجا می‌آید مربوط به مدت دست کم است، به ویژه برای تره بار. اگر پس از این مدت بخواهیم غذا را بیشتر بپزیم، باید به فاصله‌های کوتاه به آن سر بزنیم.

انواع گوشت و مرغ را می‌توان در موج پز پخت. غذاهایی که با گوشت چرخ کرده درست می‌شوند، مانند همبرگر و کوفته قالبی (میتلوف)، در فر موج پز بسیار خوب در می‌آیند. ماهی در مدت بسیار کوتاهی در موج پز پخته می‌شود و عطر و مزه و لطافت آن محفوظ می‌ماند. این طرز پخت ماهی، که تاکنون در میان ما رسم نبوده است، برای کسانی که از چربی و چیزهای سرخ کرده پرهیز دارند مناسب است.

تره بار، خشکبار، میوه، بنشن



تره بار و میوه پخته در موج پز بسیار خوب از کار در می‌آید و عطر و مزه خود را نگه می‌دارد. در پختن تره بار باید مدت پخت را هر چه کوتاه‌تر در نظر بگیریم تا تره بار پخته زنده و شاداب بماند. هرگاه بخواهیم میوه را به صورت خمیر (پوره) در آوریم، کافی است آن را کمی بیشتر بپزیم و بکوبیم یا در مخلوط کن بگردانیم.

در دستورهای تره بار نمک نیامده است. بسیاری از اقسام تره بار پخته را می‌توان بدون نمک سرسفره گذاشت. در مواردی که نمک لازم به نظر می‌رسد، می‌توان اندکی پیش از پخت روی تره بار پختنی پاشید.

با پختن خشکبار - برگه هلو، انجیر خشک، آلبالو خشکه و مانند این‌ها - در فر موج پز می‌توان دسرهای خوبی درست کرد، نیازی هم به خیساندن آن‌ها نیست. اگر شیرینی خشکبار به نظر شما کافی نباشد، می‌توانید پیش از پخت کمی شکر به آب آن اضافه کنید.

◀ آجیل: برای بودادن یک بشقاب پسته یا مغز بادام یا مغز فندق، آن را ۳-۴ دقیقه روی درجهٔ بالا در فر موج پز بگذارید و ۲ بار هم بزنید. بیرون از فر بخوابانید تا خنک شود.

◀ آرتیشو: ۱ سر، ۵-۶ دقیقه، درجهٔ بالا؛ ۲ سر، ۷-۸ دقیقه، درجهٔ بالا؛

ساقه را بپزید. بشوید و برگ‌ها را کمی باز کنید. سر برگ‌های درشت را قیچی کنید. با ۴-۵ قاشق آب و ۲ قاشق آب لیمو در ظرف دردار بگذارید. یک بار بگردانید. یک برگ را آزمایش کنید؛ اگر به آسانی کنده شد، آرتیشو پخته است. ۳-۵ دقیقه بخوابانید.

◀ آلو: ۲۵۰ گرم، ۳-۵ دقیقه، درجهٔ بالا؛ نیم کیلو، ۴-۶ دقیقه، درجهٔ بالا؛

بشوید. دو نیم کنید و هسته را درآورید. اندکی دارچین یا جوزبویای ساییده بپاشید. با ۱-۲ قاشق آب در ظرف دردار بگذارید. یک بار زیر و رو کنید. ۴-۵ دقیقه بخوابانید.

◀ آندیو: ۴ بسته، ۶-۸ دقیقه، درجهٔ بالا؛

برگ‌های پلاسیده را بردارید و بیخ را بزنید. با برش طولی دو نیم کنید. در ظرف بچینید، به طوری که سر برگ در مرکز باشد. ۲ قاشق آب و آب لیمو بپاشید. یک بار سر و ته کنید. ۲-۳ دقیقه بخوابانید.

◀ اسفناج: ۲۵۰ گرم، ۲-۴ دقیقه، درجهٔ بالا؛ نیم کیلو، ۳-۶ دقیقه، درجهٔ بالا؛

برگ‌های پلاسیده را جدا کنید. بشوید. بدون آب در ظرف دردار بریزید. یک بار هم بزنید. ۲-۳ دقیقه بخوابانید.

◀ انجیر خشک: ۲۵۰ گرم، ۸-۱۰ دقیقه، درجهٔ بالا؛

با ۴ پیمانه آب جوش در ظرف دردار بریزید و بپزید. یک بار هم بزنید. بخوابانید تا خنک شود.

◀ بادنجان: ۲۵۰ گرم، ۳-۵ دقیقه، درجهٔ بالا؛ نیم کیلو، ۵-۸ دقیقه، درجهٔ بالا؛

بادنجان درسته را ساقه بگیرید و سوراخ کنید. در حولهٔ کاغذی بپیچید و بپزید. ۴-۵ دقیقه بخوابانید. بادنجان دلمه‌ای را ۱ دقیقه کمتر بپزید و بخوابانید. توی بادنجان را با قاشق درآورید، با مایهٔ تویی پخته مخلوط کنید و در بادنجان بگذارید. ۲-۴ دقیقه دیگر بپزید. برای یتیمچهٔ بادنجان، بادنجان سرخ کرده را با ۲-۳ قاشق آب به ترتیب بالا در ظرف در بسته بپزید.

◀ باقلای تازه (پوست گرفته): ۲۵۰ گرم، ۶-۸ دقیقه، درجهٔ بالا؛ نیم کیلو ۹-۱۰ دقیقه، درجهٔ بالا؛

با ۳-۴ قاشق آب در ظرف دردار بریزید. یک بار هم بزنید و امتحان کنید. با اندکی کره مخلوط کنید و ۵-۶ دقیقه بخوابانید.

◀ بامیه: ۲۵۰ گرم، ۶-۷ دقیقه، درجهٔ بالا؛ نیم کیلو، ۸-۹ دقیقه، درجهٔ بالا؛

درسته یا خرد کرده با ۴-۵ قاشق آب و ۱-۲ قاشق روغن داغ در ظرف دردار بریزید. یک بار بچرخانید. ۳-۴ دقیقه بخوابانید.

◀ برگه هلو: ۱۰۰ گرم، ۶-۸ دقیقه، درجه بالا؛

بشویید. با ۳ پیمانه آب جوش در ظرف دردار بریزید و بپزید. یک بار هم بزنید. بخوابانید تا خنک شود.

◀ بروکلی: ۲۵۰ گرم، ۴-۵ دقیقه، درجه بالا؛ نیم کیلو، ۵-۸ دقیقه، درجه بالا؛

بشویید، ساقه‌های خشن را بزنید و ساقه‌های نازک را شکاف بدهید. در ظرف دردار بچینید، به طوری که سر بروکلی در مرکز باشد. ۲-۳ قاشق آب بریزید و در ظرف را ببندید. یک بار جا به جا کنید. ۲-۳ دقیقه بخوابانید.

◀ پیاز: ۲۵۰ گرم، ۳-۵ دقیقه، درجه بالا؛

پوست بگیرید و حلقه حلقه کنید. با ۲ قاشق آب و ۱ قاشق روغن در ظرف دردار بگذارید. اگر مقدار پیاز بیشتر باشد یا بخواهید پیاز نرم شود، ۲-۳ دقیقه به مدت پخت اضافه کنید. پیاز درشت درسته یا دلمه پیاز را در ظرف دربار ۳-۸ دقیقه یا اندکی بیشتر بپزید و ۳-۴ دقیقه بخوابانید. (مایه تویی دلمه باید پخته باشد.)

◀ توه فرنگی: ۲۵۰ گرم، ۳-۵ دقیقه، درجه بالا؛ نیم کیلو، ۵-۷ دقیقه، درجه بالا؛

ریشه و برگ سبزا بزنید. خرد کنید. با ۲-۳ قاشق آب در ظرف دردار بگذارید. یک بار هم بزنید. ۳-۵ دقیقه بخوابانید.

◀ چغندر (لبو): ۲۵۰ گرم، ۱۰-۱۲ دقیقه، درجه بالا؛ نیم کیلو، ۱۲-۱۵ دقیقه، درجه بالا؛

بشویید و سروته بزنید. در کیسه نایلکس سوراخ کرده در بشقاب بگذارید. یک بار برگردانید. بخوابانید تا خنک شود. چغندر درشت را پوست بگیرید، ورقه ورقه کنید، اندکی سرکه بمالید و به همین ترتیب بپزید.

◀ ذرت با چوب (بلال): ۱ ذرت، ۴-۵ دقیقه، درجه بالا؛ ۲ ذرت، ۶-۸ دقیقه، درجه بالا؛

۴ ذرت ۸-۱۰ دقیقه، درجه بالا؛

پوست بکنید. سروته بزنید. در ظرف دردار بگذارید و برای هر ذرت ۱ قاشق آب اضافه کنید. یک بار برگردانید. کره بمالید و ۲-۳ دقیقه بخوابانید.

◀ زرد آلو: ۲۵۰ گرم، ۴-۶ دقیقه، درجه بالا؛ نیم کیلو، ۶-۸ دقیقه، درجه بالا؛

بشویید. دو نیم کنید و هسته بگیرید. ۱-۲ قاشق آب لیمو یا آب سیب بپاشید. در ظرف دردار بگذارید. یک بار زیر و رو کنید. ۲-۳ دقیقه بخوابانید.

◀ سیب زمینی تنوری: ۱ سیب زمینی، ۶-۷ دقیقه، درجه بالا؛ ۲ سیب زمینی، ۹-۱۰ دقیقه،

درجه بالا؛ ۴ سیب زمینی، ۱۲-۱۴ دقیقه، درجه بالا؛

بشویید و سوراخ سوراخ کنید. دایره وار در بشقاب بچینید. در میانه مدت پخت یک بار برگردانید. امتحان کنید، اگر نرم شده باشد بردارید و ۲-۳ دقیقه بخوابانید.

◀ سیب: ۳ سیب، ۴-۵ دقیقه، درجهٔ بالا؛ ۶ سیب ۸-۱۰ دقیقه، درجهٔ بالا؛ پوست بگیرید و خرد کنید. کمی آب لیمو — و اگر بخواهید گرد شکر — بپاشید. در ظرف دردار بریزید. یک بار زیر و رو کنید. ۲-۳ دقیقه بخوابانید. سیب درسته را پوست و تخم بگیرید و دایره‌وار در ظرف بچینید. یک بار برگردانید. امتحان کنید و اگر لازم باشد ۱-۲ دقیقه دیگر بپزید. ۲-۳ دقیقه بخوابانید.

◀ شلغم: ۲۵۰ گرم، ۶-۷ دقیقه، درجهٔ بالا؛ نیم کیلو، ۸-۱۰ دقیقه، درجهٔ بالا؛ پوست بگیرید و ورقه ورقه کنید (شلغم ریز را فقط پوست بگیرید). با ۲-۳ قاشق آب در ظرف دردار بگذارید. یک بار زیر و رو کنید. ۳-۵ دقیقه بخوابانید. آب شلغم را خالی کنید. ◀ فلفل دلمه‌ای: ۲۵۰ گرم، ۲-۳ دقیقه، درجهٔ بالا؛ نیم کیلو، ۴-۶ دقیقه، درجهٔ بالا؛ ساقه و تخم بگیرید. دو نیم یا حلقه حلقه کنید. با ۱ قاشق آب و اندکی روغن در ظرف دردار بگذارید. یک بار جا به جا کنید.

◀ قارچ: ۱۰۰ گرم، ۳-۵ دقیقه، درجهٔ بالا؛ برای موج‌پز کردن قارچ سالم و خشک را انتخاب کنید. با دستمال پاک کنید. اندکی آب لیمو یا کرهٔ آب کرده بمالید. درسته یا ورقه ورقه در ظرف روباز بگذارید. اگر بخواهید آب قارچ را برای درست کردن سس بگیرید، در ظرف را ببندید و ۱-۲ دقیقه بیشتر بپزید. ◀ غیسی: ۱۰۰ گرم، ۵-۸ دقیقه، درجهٔ بالا؛

با ۳ پیمانه آب جوش در ظرف دردار بریزید. یک بار هم بزنید. بخوابانید تا خنک شود. ◀ کنگد: ۱۰۰ گرم، ۴-۵ دقیقه، درجهٔ بالا؛ برای بودادن کنگد، آن را در ظرف روباز بریزید و چند بار هم بزنید. ◀ کدو حلوائی: ۲۵۰ گرم، ۵-۷ دقیقه، درجهٔ بالا؛ نیم کیلو، ۸-۱۰ دقیقه، درجهٔ بالا؛ بپزید، پاک کنید، پوست بگیرید، خرد کنید. اندکی روغن بمالید. در ظرف دردار بگذارید. اندکی دارچین بپاشید و ۲-۳ دقیقه بخوابانید.

◀ کدو سبز: ۲۵۰ گرم، ۴-۶ دقیقه، درجهٔ بالا؛ نیم کیلو، ۶-۸ دقیقه، درجهٔ بالا؛ با پوست سکه سکه یا قلمی خرد کنید. اندکی روغن بمالید. فلفل و سبزی خشک بپاشید. ۳-۴ دقیقه بخوابانید. کدو سبز ریز را درسته به همین ترتیب بپزید.

◀ کرفس: ۲۵۰ گرم، ۵-۷ دقیقه، درجهٔ بالا؛ نیم کیلو، ۸-۱۰ دقیقه، درجهٔ بالا؛ برگ سبزا بزنید و ساقه‌ها را از هم جدا کنید. خرد کنید. با ۴-۵ قاشق آب در ظرف دردار بریزید. یک بار هم بزنید. ۲-۳ دقیقه بخوابانید.

◀ کلم پیچ: ۲۵۰ گرم، ۲-۴ دقیقه، درجهٔ بالا؛ نیم کیلو، ۶-۸ دقیقه، درجهٔ بالا؛ برگ‌های پلاسیده را بردارید. رشته رشته بپزید و بشویید. با ۲-۳ قاشق آب در ظرف دردار بگذارید. یک بار هم بزنید. ۲-۴ دقیقه بخوابانید. به جای آب می‌توانید کمی روغن بریزید و زیر و رو کنید. کلم قرمز را ۲ دقیقه بیشتر بپزید.

◀ کلم دکمه‌ای: ۲۵۰ گرم ۴-۵ دقیقه، درجهٔ بالا؛ نیم کیلو، ۷-۸ دقیقه، درجهٔ بالا؛ بشوید و برگ‌های پلاسیدهٔ آن را بزنید. بیخ آن را با کارد شکاف بدهید. با ۲-۳ قاشق آب در ظرف دردار بپزید. ۲-۳ دقیقه بخوابانید.

◀ کلم قمری: ۵۰۰ گرم، ۸-۱۰ دقیقه، درجهٔ بالا؛ پوست بگیرید و خرد کنید. با ۴-۵ قاشق آب در ظرف دردار بریزید. یک بار هم بزنید. ۳-۴ دقیقه بخوابانید.

◀ گل کلم: ۲۵۰ گرم، ۴-۶ دقیقه، درجهٔ بالا؛ نیم کیلو، ۸-۱۰ دقیقه، درجهٔ بالا؛ بشوید و خرد کنید. با ۲-۳ قاشق آب در ظرف دردار بگذارید. یک بار جا به جا کنید. ۲-۳ دقیقه بخوابانید. برای پختن گل کلم دسته، بیخ کلم را بزنید، کلم را در کیسهٔ نایلکسِ سوراخ کرده در ظرف بگذارید. بیخ کلم بالا باشد. چند بار بگردانید. ۳-۴ دقیقه بخوابانید.

◀ گلابی: ۳ گلابی، ۳-۴ دقیقه، درجهٔ بالا؛ ۶ گلابی، ۵-۷ دقیقه، درجهٔ بالا؛ پوست بگیرید و از بالا به پایین دو نیم کنید. تخم بگیرید. دایره وار در ظرف دردار بچینید، به طوری که طرف پهن بیرون باشد. ۲-۳ قاشق آب پرتقال و اندکی زنجبیل ساییده بپاشید. یک بار سر و ته کنید. امتحان کنید و ۲-۳ دقیقه بخوابانید.

◀ گوجه فرنگی: ۲۵۰ گرم، ۳-۵ دقیقه، درجهٔ بالا؛ نیم کیلو، ۵-۷ دقیقه، درجهٔ بالا؛ بشوید. دو نیمه یا ورقه ورقه کنید. اندکی نمک و سبزی خشک بپاشید. در ظرف دردار بگذارید و یک بار جا به جا کنید.

◀ لپه و عدس قرمز: ۲۵۰ گرم، ۱۵-۲۰ دقیقه، درجهٔ بالا؛ در آب کش بریزید و آب بکشید. با ۴ پیمانه آب جوش و اندکی نمک در ظرف دردار بریزید. ۲-۳ بار هم بزنید. امتحان کنید و ۵-۱۰ دقیقه بخوابانید.

◀ لوبیاسبز: ۲۵۰ گرم، ۶-۷ دقیقه، درجهٔ بالا؛ نیم کیلو، ۸-۱۰ دقیقه، درجهٔ بالا؛ بشوید و خرد کنید. با ۲-۳ قاشق آب در ظرف دردار بگذارید. ۲-۳ بار هم بزنید. ۲-۳ دقیقه بخوابانید. لوبیای درشت را ۱ دقیقه بیشتر بپزید.

◀ مارچوبه: ۲۵۰ گرم، ۵-۸ دقیقه، درجهٔ بالا؛ نیم کیلو، ۷-۱۰ دقیقه، درجهٔ بالا؛ ساقهٔ چوبی را بزنید. در ظرف بچینید، به طوری که سر مارچوبه در مرکز باشد. ۱ قاشق آب بپاشید. در ظرف را ببندید. یک بار جا به جا کنید. ۳ دقیقه بخوابانید.

◀ ماش و عدس: ۲۵۰ گرم، ۲۰-۳۰ دقیقه، درجهٔ بالا؛ شب بخیسانید. در آب کش بریزید و آب بکشید. با ۴ پیمانه آب جوش و اندکی نمک در ظرف دردار بریزید. ۲-۳ بار هم بزنید. امتحان کنید و ۱۰-۱۲ دقیقه بخوابانید. (همهٔ اقسام بنشن، به جز لپه و عدس قرمز، را باید پیش از پخت دست کم ۸ ساعت بخیسانیم.) ظرف را باید جادار انتخاب کنیم، چون که حجم بنشن هنگام پخت بیش از دو برابر می‌شود.

◀ موکبات: پرتقال و نارنج را ۳۰-۴۰ ثانیه روی درجهٔ بالا در فر موج پز بگذارید تا پوست

آن به آسانی کنده شود. اول پوست را از چند جا با نوک چنگال سوراخ کنید. برای گرفتن آب بیشتر از مرکبات، هر میوه را از چند جا سوراخ کنید و ۳۰ ثانیه روی درجهٔ بالا در فر موج پز بگذارید، سپس آب بگیرید.

◀ موز: ۲ موز، ۲-۳ دقیقه، درجهٔ بالا؛ ۴ موز، ۳-۴ دقیقه، درجهٔ بالا؛

پوست بگیرید، با برش طولی دو نیم کنید، با آرایش خورشیدی در بشقاب بچینید و در فر بگذارید. اگر خواستید اندکی آب لیمو و گرد شکر هم بپاشید.

◀ نخود سبز (پوست گرفته): ۲۵۰ گرم، ۵-۷ دقیقه، درجهٔ بالا؛ نیم کیلو، ۸-۱۰ دقیقه، درجهٔ بالا؛

با ۳-۲ قاشق آب در ظرف دردار بگذارید. ۳-۵ دقیقه بخوابانید.

◀ نخود و انواع لوبیا (شب خیسانده): ۲۵۰ گرم، ۲۵-۳۵ دقیقه، درجهٔ بالا؛

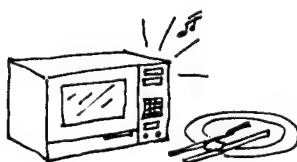
در آب کش بریزید و آب بکشید. با ۴ پیمانه آب جوش و اندکی نمک در ظرف دردار بریزید. ۳-۲ بار هم بزنید. امتحان کنید و ۵-۱۰ دقیقه بخوابانید.

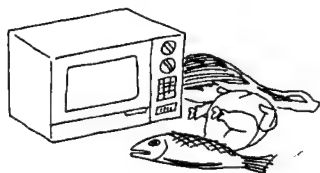
◀ هلو: ۳ هلو، ۳-۴ دقیقه، درجهٔ بالا؛ ۶ هلو، ۵-۷ دقیقه، درجهٔ بالا؛

بشوید، دو نیم کنید و هسته بگیرید. ۳-۲ قاشق آب یا آب لیمو — و اگر بخواهید اندکی گرد شکر — بپاشید و دایره وار در ظرف دردار بچینید. یک بار جا به جا کنید. ۳-۴ دقیقه بخوابانید.

◀ هویج: ۲۵۰ گرم، ۴-۶ دقیقه، درجهٔ بالا؛ نیم کیلو، ۶-۸ دقیقه، درجهٔ بالا؛

پوست بگیرید و خرد کنید (هویج ریز را می توان درسته پخت). با ۳-۲ قاشق آب در ظرف دردار بگذارید. یک بار زیر و رو کنید. ۲-۳ دقیقه بخوابانید.





فصل صد و سی و چهارم: گوشت، مرغ، ماهی در موج پز

گوشت پخته در فر موج پز لطیف و آب دار از کار درمی آید. تکه های بزرگ گوشت، مانند ژیکو و رسیف، را باید یک بار برگرداند تا همه جای آن به طور یک نواخت پخته شود. اگر سیخک دماسنج به کار می برید، برای رسیف خون دار ۵۰ درجه سانتی گراد در نظر بگیرید، برای نیم پز ۶۵ درجه و برای پخته ۸۵ درجه.

زمان و مدت پخت گوشت به جنس و قطر گوشت و قدرت فر موج پز بستگی دارد. زمان تقریبی پخت انواع غذای گوشتی در زیر می آید.

گوشت مرغ در فر موج پز به سرعت می پزد و آب دار از کار در می آید. برای پختن مرغ درسته نوعی سه پایه مخصوص موج پز ساخته شده است که مرغ را روی آن می گذارند. برای بریان شدن رویه مرغ، باید مرغ درسته را در کیسه سلوفان بپزیم. روی بال و جناغ سینه مرغ یک تکه ورق آلومینیوم بکشید تا نسوزد. (این کار در بسیاری از موج پزها عملی نیست.) برای مرغ شکم گرفته در قیاس با مرغ خالی ۵ دقیقه مدت پخت بیشتر در نظر بگیرید.

هرگاه بخواهید مرغ خرد کرده را در سس یا به صورت خورش پیزید، اول باید پوست آن را بگیرید؛ به این ترتیب سس یا آب خورش بهتر در جسم مرغ نفوذ می کند.

مرغی که بدون آب در فر موج پز پخته شده باشد، به ویژه برای سالاد مرغ و ساندویچ و مانند این ها مناسب است.

◀ اردک درسته: ۲ کیلو کمتر، ۲۵-۳۰ دقیقه، درجه بالا؛

اردک را با چنگال سوراخ سوراخ کنید و کمی نمک بمالید. روی سینه در ظرف روباز یا روی سه پایه بگذارید. یک بار برگردانید و آب ظرف را خالی کنید. بپوشانید و ۱۵ دقیقه بخوابانید.

◀ دست و شانه (استخوان گرفته و بسته): نیم کیلو، نیم پز، ۱۰-۱۲ دقیقه، درجه بالا؛ پخته، ۱۴-۱۶ دقیقه، درجه بالا؛

گوشت را از چند جا با نوک کارد سوراخ کنید و چند پر سیر و سبزی معطر در آن بگذارید. در ظرف روباز پیزید. یک بار برگردانید. بپوشانید و ۱۵ دقیقه بخوابانید.

◀ دندهٔ گوساله: نیم‌کیلو، خون‌دار، ۱۰-۱۳ دقیقه، درجهٔ بالا؛ نیم‌پز، ۱۴-۱۶ دقیقه، درجهٔ بالا؛ پخته، ۱۸-۲۰ دقیقه، درجهٔ بالا؛

طرف چربی‌دار گوشت را روی ظرف بگذارید. ۶-۸ دقیقه روی درجهٔ بالا بپزید، سپس درجه را روی وسط بیاورید. برگردانید و آب گوشت را خالی کنید. ۱۵-۲۰ دقیقه بخوابانید.

◀ ران گوسفند: نیم‌کیلو، نیم‌پز، ۱۰-۱۲ دقیقه، درجهٔ بالا؛ پخته، ۱۲-۱۴ دقیقه، درجهٔ بالا؛

در ظرف روباز بگذارید. یک بار برگردانید. بپوشانید و ۱۵ دقیقه بخوابانید.

◀ زبان گوساله: زبان ۱ کیلویی، ۶۰-۷۰ دقیقه، درجهٔ بالا؛

پاک کنید، بشویید و خشک کنید. روی تخته بکوبید. در ظرف دردار بگذارید و ۳ پیمانه آب جوش بریزید. اندکی نمک، چند دانه فلفل سیاه درسته و ۱ پیاز چارقال اضافه کنید. روی درجهٔ بالا بپزید تا آب به جوش بیاید. کف را بگیرید. در ظرف را بگذارید و درجه را روی وسط بیاورید. بخوابانید تا خنک شود. پوست بگیرید و ورقه ورقه کنید.

◀ فیلهٔ استیک: ۴ تکه ۱۵۰ گرمی، خون‌دار، ۲-۳ دقیقه، درجهٔ بالا؛ نیم‌پز، ۴-۵ دقیقه، درجهٔ بالا؛ پخته، ۶-۷ دقیقه، درجهٔ بالا؛

گوشت را در بشقاب چرب کرده بگذارید. اندکی کارامل سیاه روی گوشت بمالید تا رنگ آن قهوه‌ای شود. یک بار برگردانید و باز کارامل بمالید. پس از پخت یک بشقاب روی استیک برگردانید و ۳ دقیقه بخوابانید.

◀ کتلت دسته دار گوسفند: ۴ تکه ۷۵ گرمی، نیم‌پز، ۵-۶ دقیقه، درجهٔ بالا؛ پخته، ۷-۸ دقیقه، درجهٔ بالا؛

منظور از کتلت دسته دار راستهٔ زیر گردن است که با دنده بریده می‌شود. این کتلت را باید در تابهٔ موج‌پز (← صفحه ۱۸۰۵) سرخ کنیم. تابه را ۵ دقیقه در فر موج‌پز بگذارید تا داغ شود. ۲ قاشق روغن در تابه بریزید و کتلت‌ها را دایره‌وار در آن بچینید، به طوری که دسته به طرف مرکز باشد. گوشت را روی تابه فشار دهید. پس از یک سوم مدت پخت برگردانید. بپوشانید و ۳ دقیقه بخوابانید.

◀ گوشت چرخ‌کرده: ۲۵۰ گرم، ۷ دقیقه، درجهٔ بالا؛ نیم‌کیلو، ۱۰ دقیقه، درجهٔ بالا؛

در ظرف روباز بریزید و ۲-۳ بار هم بزنید. اکنون اگر تیره‌بار یا رب گوجه فرنگی اضافه می‌کنید، ۵-۶ دقیقه دیگر روی درجهٔ بالا بپزید و ۱-۲ بار هم بزنید.

◀ مرغ بی‌استخوان: ۲۵۰ گرم گوشت مرغ، ۶-۷ دقیقه، درجهٔ بالا؛

اندکی نمک بپاشید و کمی کره بمالید. دایره‌وار در ظرف دردار بچینید. یک بار برگردانید.

◀ مرغ خرد کرده: نیم‌کیلو مرغ خرد کرده، ۸-۱۰ دقیقه، درجهٔ بالا؛

اندکی نمک بپاشید و کمی کره بمالید. دایره‌وار در ظرف دردار بچینید. یک بار برگردانید.

اگر بخواهید می‌توانید اندکی سس باریکیو (← صفحه ۵۶۷-۵۷۰) یا سس سویا (← صفحه ۲۰۹)

روی پارچه‌های مرغ بمالید. این کار را پیش مالیدن کره به مرغ انجام دهید و ۱۰-۱۲ دقیقه صبر کنید تا مرغ سس را جذب کند، سپس کره را آب کنید و با دست یا قلم‌مو روی مرغ بمالید.

◀ مرغ درسته: ۱ کیلو، ۱۶-۱۸ دقیقه، درجه بالا؛

اندکی نمک بپاشید، در کیسه ببندید (← صفحه ۱۸۰۶). در ظرف روباز یا روی سه پایه بگذارید. یک بار برگردانید. ببوشانید و ۱۰-۱۵ دقیقه بخوابانید.

برای طلایی کردن مرغ می‌توان روی آن کمی سس باربیکو (← صفحه ۵۶۷-۵۷۰) یا سس سویا (← صفحه ۲۰۹) مالید.

◀ مغز ران گوساله: نیم کیلو، ۳۵-۴۵ دقیقه؛

اندکی نمک و فلفل بپاشید و با کمی پیاز و کرفس رنده‌شده شب در یخچال بخوابانید. سپس با ۴-۵ قاشق آب در ظرف دردار بگذارید. زیرگوشته چند برش پیاز و کرفس و هویج و چند شاخه سبزی معطر بگذارید. پس از پخت ۱۰-۱۵ دقیقه بخوابانید.

گوشت پخته را می‌توانید روی اجاق گاز با اندکی روغن در تابه سرخ کنید تا رویه آن رنگ بگیرد.

◀ همبرگر: ۱۰۰ گرم، ۴-۵ دقیقه، درجه بالا؛ ۲۵۰ گرم، ۶-۷ دقیقه، درجه بالا؛ نیم کیلو، ۱۰-۱۲ دقیقه، درجه بالا.

گوشت چرخ‌کرده را به قالب همبرگر ۱۰۰ گرمی بزنید. در ظرف چرب کرده بچینید. یک بار برگردانید و آب گوشت را خالی کنید.

ما ایرانیان عموماً ماهی را به صورت سرخ کرده می‌خوریم. ماهی پخته همراه با سس چیزی است که برای بسیاری از ما تازگی دارد و حتی ممکن است برای مان ناخوشایند باشد. اما چنان که بارها گفته‌ایم، این امر به عادت بستگی دارد و اگر ما با ماهی پخته (غیر از سرخ کرده) آشنا شویم، خواهیم دید که ماهی را می‌توان به اشکال گوناگون پخت و همراه با سس سر سفره گذاشت. این آشنایی کار آسانی است، به ویژه اگر ماهی را در فر موج‌پز بپزیم، چون که ماهی در این فر خیلی سریع و خوب پخته می‌شود. (برای سرخ کردن ماهی در فر موج‌پز نگاه کنید به تابه موج‌پز، صفحه ۱۸۰۵).

مدت پخت ماهی (با درجه بالا)



برخلاف گوشت، پخت ماهی باید کامل شود، یعنی اثری از خامی در آن نمانده باشد. از طرف دیگر، ماهی و میگو خیلی زودتر از گوشت می‌پزد و هرگاه بیش از اندازه پخته شود، مقدار زیادی از لطف خود را از دست می‌دهد؛ از این رو در تعیین مدت پخت ماهی باید دقت کنیم. این مدت را به طور تقریبی از روی جدول زیر می‌توان حساب کرد. مدت دقیق را باید با تجربه به دست بیاوریم.

وزن	مدت پخت	مدت خواباندن	
ماهی درسته	۱ کیلو	۱۷-۱۵ دقیقه	۱۰+ دقیقه
فیله ماهی	نیم کیلو	۸-۶ دقیقه	۵+ دقیقه
ماهی درسته	نیم کیلو	۱۲-۱۰ دقیقه	۵+ دقیقه
۲ ماهی درسته	نیم کیلو	۱۸-۱۶ دقیقه	۵+ دقیقه
فیله ماهی	۲۵۰ گرم	۵-۴ دقیقه	۳+ دقیقه
ماهی درسته	۲۵۰ گرم	۸-۶ دقیقه	۳+ دقیقه
۲ ماهی درسته	۲۵۰ گرم	۱۰-۸ دقیقه	۵+ دقیقه
ماهی مرکب	۲۵۰ گرم	۵-۳ دقیقه	۳+ دقیقه
میگو (خام)	۲۵۰ گرم	۵-۳ دقیقه	۳+ دقیقه

برای پختن ماهی در فر موج پز نیازی به دستورهای جداگانه نیست؛ کافی است چند نکته را در نظر داشته باشیم.

❖ پاک کردن و آماده کردن ماهی برای موج پز باید به همان روش پخت و پز با اجاق انجام گیرد.
❖ پیش از پخت می‌توان اندکی نمک روی ماهی پاشید و پس از ۲۰ دقیقه آن را زیر آب سرد شست.

❖ در پخت ماهی‌های لطیف، مانند حلوای سفید و کفشک، مدت پخت را باید ۱-۲ دقیقه کمتر گرفت.
❖ ماهی درسته طبعاً باید به اندازه‌ای باشد که در فر موج پز جا بگیرد و از هر طرف دست کم ۳ سانتی‌متر بادخور هم داشته باشد.

❖ هرگاه بخواهیم دو ماهی را در فر موج پز بپزیم، باید آن‌ها را سر و ته در ظرف بگذاریم، یعنی دم یکی کنار سر دیگری باشد.

❖ ماهی درسته ریز، مانند کولی و کیلکا، را باید با آرایش خورشیدی در ظرف گرد بچینیم، به طوری که دم ماهی در مرکز و سر آن در محیط ظرف باشد. اگر در مدت پخت یک بار ماهی را سر و ته کنیم، پخت آن یک دست‌تر می‌شود.

❖ ماهی درسته درشت را بهتر است در ظرف سفره در فر موج پز بگذاریم، چون که ماهی پخته بسیار لطیف است و ظرف به ظرف کردن ممکن است آن را از ریخت بیندازد.

❖ ظرف ماهی را باید با اندکی کره یا روغن چرب کنیم و ۱-۴ قاشق آب هم در آن بریزیم. روی خود ماهی هم باید اندکی کره یا روغن بمالیم.

❖ زیر و کنار ماهی می‌توانیم چند برش لیمو ترش یا پوست پرتقال یا نارنگی یا ۲-۳ برگ بو بگذاریم.

◀ اگر ماهی بوی تند گرفته باشد، پیش از پخت کمی آب لیمو یا سرکه روی آن بریزید.

◀ کفشک: ماهی درسته ۲۵۰ گرمی، ۵-۶ دقیقه، درجه بالا؛

ماهی را پوست بکنید و پاک کنید، اندکی نمک بپاشید و ۲۰ دقیقه بخوابانید؛ سپس زیر آب سرد بشویید و با دستمال خشک کنید. در ظرف دردار چرب کرده بگذارید. یک بار ظرف را برگردانید. می‌توانید زیر ماهی چند برش لیمو بگذارید.

◀ حلوای سفید یا سیاه: ماهی درسته ۲۵۰ گرمی، ۵-۶ دقیقه، درجه بالا؛

فلس بگیرید، پاک کنید، مانند ماهی کفشک (← بالا) آماده کنید و در فر موج‌پز بگذارید. حلوای سیاه را اندکی بیشتر بپزید.

◀ قزل آلا: ماهی ۲۵۰ گرمی، ۴-۵ دقیقه، درجه بالا؛

فلس بگیرید، پاک کنید، بشویید و با دستمال خشک کنید. اندکی آب لیمو بمالید و در ظرف دردار کره مالیده بگذارید. یک بار برگردانید و ۲ قاشق خلال بادام بوداده روی آن بپاشید. ۵ دقیقه بخوابانید.

◀ ماهی سفید: ماهی درسته ۱ کیلویی، ۱۰-۱۲ دقیقه، درجه بالا؛

فلس بگیرید، پاک کنید، اندکی آب لیمو و نمک بمالید. با چند شاخه ترخون در کاغذ مومی بپیچید و در ظرف روباز بگذارید. یک بار برگردانید. ۴-۵ دقیقه بخوابانید. اگر شکم ماهی را پر می‌کنید، ۱-۲ دقیقه به مدت پخت اضافه کنید.

◀ ماهی آزاد: ماهی درسته ۱ کیلویی، ۱۰-۱۲ دقیقه، درجه بالا؛

مانند ماهی سفید آماده کنید و در فر موج‌پز بگذارید.

◀ استیک ماهی سفید: ۲۵۰ گرم، ۳-۴ دقیقه، درجه بالا؛

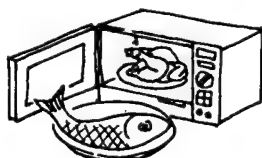
بشویید و با دستمال خشک کنید. اندکی نمک بپاشید. دایره‌وار در ظرف دردار کره مالیده بگذارید. یک بار برگردانید. ۳ دقیقه بخوابانید.

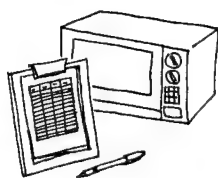
◀ استیک ماهی آزاد: ۲۵۰ گرم، ۳-۴ دقیقه، درجه بالا؛

مانند استیک ماهی سفید (← بالا) آماده کنید و در فر موج‌پز بگذارید.

◀ فیله ماهی شیر: ۲۵۰ گرم، ۳-۴ دقیقه، درجه بالا؛

اندکی نمک بپاشید. دایره‌وار در ظرف دردار کره مالیده بچینید. یک بار برگردانید. ۳-۴ دقیقه بخوابانید.





فصل صد و سی و پنجم: تبدیل دستورهای آشپزی

برای شروع کار با فر موج پز بهترین راه این است که از روی چند دستور ویژه آشپزی با موج پز — که نمونه‌هایی از آن را در این فصل می‌آوریم — عمل کنیم تا بر آن‌ها مسلط شویم؛ سپس این دستورها را باید با نظایر آن‌ها در آشپزی با اجاق عادی مقایسه کنیم تا متوجه تفاوت‌های این دو شیوه آشپزی بشویم و بتوانیم سایر دستورهای آشپزی با اجاق را به دستور آشپزی با موج پز مبدل کنیم. در این کار باید چند نکته زیر را در نظر داشته باشیم، اگرچه پیش‌تر هم به این نکات اشاره کرده‌ایم.

◀ آماده کردن مواد غذایی برای دو وسیله «موج پز» و «اجاق» تفاوت اساسی ندارد. در آشپزی با موج پز موادی مانند تره بار را باید کمی ریزتر و به شکل یک دست خرد کنیم، چون که در این وسیله آشپزی اندازه هر تکه از ماده خوراکی اهمیت دارد. تکه‌های درشت‌تر دیرتر پخته می‌شوند؛ از این رو اگر برش مواد کمابیش یک دست نباشد، ممکن است یک دست هم پخته نشود.

◀ غذاهایی که به طور عادی در دیگ در بسته پخته می‌شوند، در فر موج پز هم باید در ظرف در بسته پخته شوند؛ ولی در موج پز در ظرف باید همیشه اندکی باز باشد تا فشار بخار در آن‌ها بالا نرود. ظرف‌های مخصوص موج پز روزنه کوچکی برای بیرون رفتن بخار دارند. اگر ظرف معمولی را برای پخت و پز در موج پز به کار می‌بریم، کافی است یک چوب کبریت سرکنده لای درز در بگذاریم تا در کاملاً بسته نشود.

◀ بعضی از مواد غذایی — مانند مواد چرب یا شیرین — بیشتر از مواد دیگر امواج پزنده را جذب می‌کنند. همچنین جای آن‌ها در فر موج پز در مدت پخت مؤثر است. هرگاه چند جور ماده غذایی را در یک ظرف می‌پزیم، باید هر ۲-۳ دقیقه یک بار غذا را هم بزنیم تا همه مواد به یک اندازه حرارت ببینند.

◀ غذاهایی را که نمی‌توان هم زد — مانند لازانیا، ژیکو، کوفته قالبی (میتلوف) — باید چند بار چرخاند. (دستگاه‌هایی که مجهز به کفه گردان هستند این کار را به طور خودکار انجام می‌دهند.)

در مقایسه با آشپزی روی اجاق، به عنوان راهنمای کلی می‌توان گفت که از مقدار آب غذاهای آب‌دار — مانند خورش — باید از یک سوم تا یک چهارم کم کنیم. مقدار آب را در روند پخت می‌توان زیاد کرد، ولی کم کردن آب زیادی جز با جوشاندن طولانی مقدور نیست. آبی که اضافه می‌کنید باید آب جوش باشد.

برای بخارپز کردن تره‌بار، آن را با ۲-۳ قاشق آب در ظرف در بسته بگذارید؛ این آب در روند پخت تبخیر می‌شود و تره‌بار می‌پزد.

در مورد تفاوت مدت پخت با دو وسیله «موج‌پز» و «اجاق» قاعده ثابتی وجود ندارد؛ باید به طور تجربی و با مقایسه دستورهای این دو روش به نتایج لازم برسیم. قاعده کلی این است که مدت پخت را دست کم نصف کنیم. مدت پخت غذای پخته شده را، مانند مقدار آب آن، همیشه می‌توان اضافه کرد؛ ولی کم کردن آن ممکن نیست. مدت خواباندن پس از پخت را نباید فراموش کنیم. هر چه ماده غذایی فشرده‌تر باشد، این مدت بیشتر خواهد بود.

خورش و غذاهای خورش مانند در فر موج‌پز زود پخته می‌شوند؛ ولی اگر این غذاها را قبلاً بپزیم و سپس دوباره گرم کنیم، خورش بهتر جا می‌افتد و عطر و مزه آن بیشتر ظاهر می‌شود. برای به دست آوردن بهترین نتیجه، باید غذای پخته را شب در یخچال بخوابانیم و روز بعد هنگام مصرف داغ کنیم.

در آشپزی با موج‌پز قاعدتاً باید مقدار سبزی خشک و ادویه را اندکی بیشتر بگیریم، چون مدت پخت کوتاه‌تر است و در آمدن عطر سبزی و ادویه زمان می‌خواهد. مقدار دقیق سبزی و ادویه، به ذائقه و تجربه بستگی خواهد داشت.

اگر بخواهیم مواد غذایی مانند گوشت و مرغ و ماهی آب‌دار از کار در بیایند نمک را باید در پایان پخت اضافه کنیم؛ چون که نمک آب را بیرون می‌کشد و غذا را خشک می‌کند.

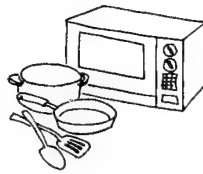
در درست کردن کیک، باید مقدار آب خمیر آن را اندکی بیشتر بگیریم.

بنشن را باید مطابق معمول پیش از پخت چند ساعت بخیسانیم.

در مورد بنشن و پاستا و برنج مقدار آب را نباید کم کنیم. ظرف را باید اندکی بزرگ‌تر انتخاب کنیم تا آب هنگام جوشیدن سر نرود.

درست کردن بیشتر خورش‌ها و خوراک‌های ایرانی با پیازداغ شروع می‌شود. سرخ کردن پیاز در موج‌پز کار ساده‌ای است. کمی روغن در ظرف بریزید، پیاز ساطوری یا حلقه حلقه را اضافه کنید، هم بزنید و ۲-۳ دقیقه روی درجه بالا در فر موج‌پز بگذارید. یک بار هم بزنید. مدت دقیق پخت به مقدار روغن و پیاز و درجه سرخ‌کردگی پیاز بستگی دارد و باید با تجربه به دست بیاید.

گوشت و مرغ را می‌توان روی پیازداغ ریخت و چرخاند تا کمی تفت ببیند. برای تفت بیشتر، ظرف را به فر برگردانید و ۱-۲ دقیقه دیگر روی درجه بالا بپزید، سپس برگردانید.



فصل صد و سی و هشتم: چند نمونه

مدت پخت غذا در فر موج پز به قوت (وات) دستگاه و مقدار غذا بستگی دارد. در دستوره‌ای زیر، مدت پخت داده شده برای فر موج پز ۶۰۰ وات است، و برای همان مقدار موادی که گفته شده. اگر دستگاه ما قوی‌تر یا ضعیف‌تر باشد، یا اگر بخواهیم مقدار مواد را بیشتر یا کمتر کنیم، باید مدت پخت را هم به همان نسبت بالا یا پایین ببریم.

گوشت برای خورش



نیم کیلو گوشت خورشتی، خرد کرده

۱ پیاز، ساطوری

۲ قاشق روغن

نمک و فلفل

روغن را با پیاز در ظرف دردار بریزید و ۳-۴ دقیقه روی درجه بالا بپزید. گوشت را در ظرف بریزید و زیر و رو کنید. ۲ پیمانه آب اضافه کنید و ۱۰ دقیقه روی درجه بالا بپزید. ۲ بار هم بزنید. سپس اندکی نمک و فلفل بپاشید، در ظرف را ببندید و روی درجه وسط ۳۰-۳۵ دقیقه بپزید تا گوشت نرم شود. (اگر گوشت دیرپز باشد، مدت دوم پخت را کمی اضافه کنید.) ۲-۳ بار هم بزنید.

این گوشت را می‌توانید در درست کردن هر خورشی که بخواهید به کار ببرید. اجزای خورش را جداگانه می‌پزید، سپس ترکیب می‌کنید و ۱۰-۱۲ دقیقه روی درجه وسط توی فر می‌گذارید تا خورش جا بیفتد.

« اگر مرحله آخر را روز بعد انجام دهیم خورش بهتر جا می‌افتد.

« به این گوشت می‌توانیم تا نیم کیلو گوجه فرنگی اضافه کنیم و مدت پخت دوم را ۵-۶ دقیقه بالا ببریم.

مرغ برای خورش



نیم کیلو ران و سینه مرغ، خرد کرده
۱ پیاز، ساطوری
روغن
نمک و فلفل

روغن را با پیاز در ظرف دردار بریزید و ۳-۴ دقیقه روی درجه بالا بپزید. مرغ را در ظرف بریزید و زیرورو کنید، سپس تکه‌های مرغ را دایره وار دور ظرف بچینید. در ظرف را ببندید و ۵ دقیقه روی درجه بالا بپزید. زیرورو کنید و باز دایره وار بچینید. ۲ پیمانه آب جوش بریزید و ۲۰-۲۵ دقیقه بپزید تا مرغ نرم شود. این مرغ را برای درست کردن هر نوع خورش مرغ می‌توانید به کار ببرید. اجزای خورش را جداگانه می‌پزید، سپس ترکیب می‌کنید و ۱۰-۱۲ دقیقه روی درجه وسط توی فر می‌گذارید تا خورش جا بیفتد.

◀ اگر مرحله آخر را روز بعد انجام دهیم خورش بهتر جا می‌افتد.

◀ به این گوشت می‌توانیم تا نیم کیلو گوجه فرنگی اضافه کنیم و مدت پخت دوم را ۵-۶ دقیقه بالا ببریم.

مایه برای خورش



۱ پیاز، ساطوری
۱-۲ پر سیر، کوبیده
۱-۲ قاشق رب گوجه فرنگی
۲-۳ قاشق روغن
اندکی زردچوبه
نمک و فلفل

روغن را با پیاز در ظرف بریزید و ۳-۴ دقیقه روی درجه بالا در فر بگذارید تا پیاز سرخ شود. یک بار هم بزنید و سیر را اضافه کنید. سپس رب گوجه فرنگی و زردچوبه را با اندکی نمک و فلفل اضافه کنید، هم بزنید و ۳۰-۴۰ ثانیه در فر بگذارید. ۱ پیمانه آب اضافه کنید، هم بزنید و ۲-۳ دقیقه روی درجه بالا در فر بگذارید.

◀ به این مایه می‌توانیم گوشت یا مرغ پخته و تره بار سرخ کرده اضافه کنیم و برای جا افتادن در فر موج پز بگذاریم.

مایه برای کاری



۱ پیاز، ساطوری	۳-۲ پر
سیر، کوبیده	۲-۱ قاشق
گرد کاری یا گرم مسالا (← ۲۳۳ یا ۲۳۲)	۴-۳ قاشق
پسته شام، کوبیده	۱ پیمانه
ماست	۳-۲ قاشق
روغن	اندکی
زرد چوبه	
نمک و فلفل	

روغن را با پیاز در ظرف بریزید و ۳-۴ دقیقه روی درجه بالا در فر بگذارید تا پیاز سرخ شود. یک بار هم بزنید و سیر، زرد چوبه و گرد کاری را اضافه کنید. هم بزنید و پسته شام را اضافه کنید، هم بزنید و ۳۰-۴۰ ثانیه در فر بگذارید. ماست را با اندکی نمک و فلفل بزنید و اضافه کنید، هم بزنید و ۲-۳ دقیقه روی درجه بالا در فر بگذارید. یک بار هم بزنید. « به این مایه می توانیم گوشت یا مرغ یا تره بار پخته اضافه کنیم و برای جا افتادن در فر موج پز بگذاریم.

برش بی گوشت



۴ نفر

۱ پیاز، ساطوری	۲۰۰ گرم
گوچه فرنگی، پوست کنده، ساطوری	۲۵۰ گرم
چغندر، پوست گرفته، فندقی	۱
هویج، پوست گرفته، فندقی	۲ ساقه
کرفس، خرد کرده	۱۰۰ گرم
کلم، رشته رشته	۲ قاشق
شوید، ساطوری	۳ قاشق
جعفری، ساطوری	۲ قاشق
تره، ساطوری	۱ قاشق
شکر	۳ پیمانه
آب قلم (← ۳۴۹)، جوش	۲ قاشق
آب لیموی تازه	

۱ قاشق روغن
خامه و ماست
نمک و فلفل

- (۱) روغن را در ظرف بریزید و ۱ دقیقه روی درجه بالا در فر موج پز بگذارید.
(۲) پیاز را در روغن بریزید، هم بزنید و ۲ دقیقه روی درجه بالا بپزید. یک بار هم بزنید.
(۳) هویج، کرفس، کلم، چغندر، گوجه فرنگی، شوید و جعفری را با آب قلم و شکر اضافه کنید. در ظرف را ببندید و ۷ دقیقه روی درجه بالا بپزید. سپس آب لیمو را با اندکی نمک و فلفل اضافه کنید و ۱۰ دقیقه بخوابانید.
(۴) ماست و خامه و تره را مخلوط کنید و در کنار ظرف برش بگذارید، یا روی هر بشقاب برش ۱-۲ قاشق از مخلوط ماست و خامه بریزید.
◀◀ برش گیاه خواران: به جای آب قلم آب ساده به کار برید.
◀◀ برش با گوشت: به برش بالا ۲۵۰ گرم گوشت برای خورش (← صفحه ۱۸۲۳) اضافه کنید.
◀◀ برش سرد: برش بالا را پس از خنک شدن در مخلوط کن بگردانید و در یخچال بگذارید تا سرد شود. در تابستان با خامه و ماست سرسفره بگذارید.

سوپ گوشت و لوبیا سبز



گوشت گوساله، چرخ کرده	۲۵۰ گرم
پیاز، ساطوری	۱
سیر، کوبیده	۱ پر
قارچ، ورقه ورقه	۷۵ گرم
کرفس، ساطوری	۱ ساقه
گوجه فرنگی، پوست کنده، ساطوری	۲۵۰ گرم
لوبیا سبز، خرد کرده (یک بند انگشت)	۲۵۰ گرم
لوبیا چشم بلبل، پخته، آب رفته	۳۰۰ گرم
آب قلم (← ۲۴۹)، جوش	۶ پیمانه
سس سویا (← ۲۰۹)	۱ قاشق
آرد	۱ قاشق
نمک و فلفل	

گوشت را در ظرف جاداری بریزید و ۱ دقیقه روی درجه بالا بپزید. هم بزنید و کلوخ‌های

گوشت را خرد کنید، سپس ۳ دقیقه روی درجه بالا بپزید تا رنگ آن برگردد. ۲-۳ بار هم بزنید. روغن زیادی را خالی کنید.

پیاز، سیر، کرفس و قارچ را اضافه کنید و هم بزنید. در ظرف را بپندید و ۴ دقیقه روی درجه بالا بپزید. یک بار هم بزنید.

لوبیا سبز، لوبیا چشم بلبل، گوجه فرنگی، سس سویا و آب قلم را اضافه کنید. ۱۵ دقیقه روی درجه بالا بپزید تا لوبیا سبز نرم شود. نمک و فلفل بپاشید. ۲-۳ بار هم بزنید.

آرد را در کمی آب حل کنید، به سوپ اضافه کنید و هم بزنید. ۲ دقیقه روی درجه بالا بپزید تا سوپ غلیظ شود. ۲-۳ بار هم بزنید.

◀ به جای آب قلم می‌توان آب ساده به کار برد.

سوپ گوجه فرنگی

۲-۳ نفر



آب گوجه فرنگی	۲ پیمانه
آب مرغ (← ۳۵۱)	۱ پیمانه
پیاز کوچک، ساطوری	۱
سیر، کوبیده	۱ پر
برگ کرفس، ساطوری	۱ شاخه
شکر	۱ قاشق چ
برگ بو	۱ پر
آب لیمو	۱ قاشق
نمک و فلفل	

به جز آب مرغ، همه اجزا را با ۱ پیمانه آب و اندکی نمک و فلفل در ظرف بریزید و ۱۰-۱۲ دقیقه روی درجه بالا موج‌پز کنید. ۲ بار هم بزنید. سپس آب مرغ را اضافه کنید و ۳-۴ دقیقه دیگر بپزید. بردارید و از صافی بگذرانید. باز ۲-۳ دقیقه در فر موج‌پز بگذارید تا داغ شود.

◀ این سوپ را می‌توانید با کمی جعفری یا گشنیز یا ریحان ساطوری آرایش کنید و گرم سر سفره ببرید.

دال با نارگیل

۴ نفر



عدس قرمز	۱۰۰ گرم
براده نارگیل	۵۰ گرم

۲ قاشق آب لیموی تازه
 ۱ قاشق چ فلفل قرمز، ساییده
 اندکی جوز بویا، ساییده
 نمک و فلفل

عدس را در ظرف جاداری بریزید و ۳ پیمانه آب جوش اضافه کنید. در ظرف را ببندید و ۱۰ دقیقه روی درجه بالا بپزید تا عدس نرم شود. چند بار هم بزنید. (اگر عدس نرم نشد، چند دقیقه دیگر بپزید.) آب عدس را خالی کنید و نگه دارید.

عدس را با براده نارگیل، آب لیمو، فلفل قرمز و جوز و اندکی نمک و فلفل در مخلوط کن بریزید و چند ثانیه بگردانید تا مایه صاف شود یا در همان دیگ با همزن برقی هم بزنید. با آب عدس مایه را به اندازه‌ای که می‌خواهید شل کنید. در یخچال بگذارید تا سرد شود.

◀ به این دال می‌توانید اندکی گردکاری یا گرم مسالا (← صفحه ۲۳۲) اضافه کنید.

◀ این دال را می‌توان با نان یا کته خورد (در این صورت مخلوط کن یا همزن لازم نیست)، یا اگر آن را کمی سفت بگیریم می‌توانیم روی نان برشته بمالیم و روی میز اردور بگذاریم.

کشک و بادنجان



۱ بادنجان درشت
 ۳-۲ پر سیر، کوبیده
 ۱ قاشق آب لیموی تازه
 ۲ قاشق روغن
 نعناداغ
 کشک، ساییده
 نمک و فلفل

بادنجان را سوراخ کنید، در حوله کاغذی بپیچید و ۵ دقیقه روی درجه بالا بپزید. یک بار برگردانید. ۴ دقیقه بخوابانید.

بادنجان را روی تخته بشکافید، گوشت آن را با قاشق درآورید و ساطوری کنید. با کشک و سیر و آب لیمو و روغن و اندکی نمک و فلفل مخلوط کنید و در ظرف بکشید. ظرف را با نعناداغ آرایش کنید.

◀ برای درست کردن نعناداغ، ۱-۲ قاشق روغن در پیاله کوچکی بریزید و ۵-۶ ثانیه روی درجه بالا در فر بگذارید؛ سپس یک قاشق نعنا خشک در آن بریزید و هم بزنید.

خاگینه (املت)



تخم مرغ	۲
شیر	۲ قاشق
کره	۳-۲ فندق
گرد نانوايي	اندکی
نمک و فلفل	

زرده و سفیده تخم مرغ را جدا کنید. سفیده را بزنید تا آهاری شود. زرده را بزنید و با شیر و گرد نانوايي و اندکی نمک و فلفل آهسته با سفیده مخلوط کنید. کره را در بشقاب بگذارید و ۳۰ ثانیه روی درجه بالا داغ کنید، سپس مایه تخم مرغ را در بشقاب بریزید، به طوری که دایره وار در بشقاب پهن شود. بشقاب را در فر بگذارید و فر را ۲ دقیقه روی درجه بالا روشن کنید؛ سپس روی خاگینه را بپوشانید و ۲ دقیقه بخوابانید. پیش از بردن سر سفره می توانید خاگینه را در بشقاب تا کنید. « خاگینه لایبی دار: پیش از تا کردن خاگینه می توانید کمی پیاز داغ یا پنیر سفت رنده شده یا قارچ سرخ کرده یا سبزی تفت داده روی آن بریزید.

سس هلندی



کره	۵ قاشق
خامه	۵ قاشق
زرده تخم مرغ	۲
آب لیموی تازه	۱ قاشق
خودل، ساییده	۱ قاشق چ
نمک	اندکی

کره را در ظرف بلوری بگذارید و ۱ دقیقه روی درجه بالا داغ کنید. باقی اجزا را اضافه کنید و خوب هم بزنید. ظرف را ۹۰ ثانیه روی درجه وسط در فر بگذارید تا سس غلیظ شود. ۲-۳ بار هم بزنید. اگر به اندازه کافی غلیظ نشد، ۲-۳ ثانیه دیگر در فر بگذارید. سس را با تخم مرغ زنی بزنید تا پوک شود. « این سس اگر زیاد پخته شود می پُرد.

سوپ پیاز فرانسوی



۴-۳ پیاز، حلقه حلقه
 ۶ پیمانه آب قلم (← ۳۴۹)
 نیم پیمانه پنیر سفت، رندیده
 ۶ برش نان سفید، برشته
 ۱ قاشق چ شکر
 ۲ گردو کره
 نمک و فلفل

پیاز و کره و شکر را در ظرف جاداری بریزید و ۸ دقیقه روی درجه بالا در فر بگذارید تا پیاز رنگ بگیرد. اگر پیاز کم رنگ باشد، ۱-۲ دقیقه دیگر در فر بگذارید. چند بار هم بزنید. آب قلم را با ۳ پیمانه آب جوش و اندکی نمک و فلفل اضافه کنید و ۱۰ دقیقه روی درجه بالا بپزید. هم بزنید. درجه را روی وسط بیاورید و ۱۰ دقیقه دیگر بپزید. در هر بشقاب ۲ ملاقه سوپ بکشید، ۱ برش نان در سوپ بگذارید و ۱ قاشق پنیر بپاشید. بشقاب را ۴۰-۴۵ ثانیه روی درجه بالا در فر بگذارید تا پنیر آب شود.

همبرگر گیاه خواران

۶ همبرگر



۳۵۰ گرم سیب زمینی، شسته
 ۱۰۰ گرم پنیر سفت، رندیده
 ۱ زرده تخم مرغ
 ۱ پیر سیر، کوبیده
 ۱۰ گرم بادام زمینی، کوبیده
 ۲ قاشق گشنیز، ساطوری
 ۱ قاشق تخم گشنیز، ساییده
 ۱ قاشق ۲ زیره، ساییده
 ۱ قاشق ۲ زرد چوبه
 آرد
 روغن
 نمک و فلفل

سیب زمینی را ۸ دقیقه در فر موج پز روی درجه بالا بپزید تا نرم شود، سپس بردارید و بگذارید خنک شود. تخم گشنیز و زیره و زردچوبه و سیر را با ۱ قاشق روغن در ظرف متوسطی بریزید و ۲ دقیقه روی درجه بالا در فر موج پز بگذارید. یک بار هم بزنید. سیب زمینی را پوست بگیرید، له کنید، و با پنیر و بادام زمینی و زرده تخم مرغ و گشنیز و اندکی نمک و فلفل در بادیه با ادویه مخلوط کنید.

تابه موج پز را ۶ دقیقه در فر موج پز داغ کنید. روی تخته کمی آرد بپاشید و مایه توی بادیه را روی تخته به صورت ۶ همبرگر در آورید.

۱ قاشق روغن در تابه موج پز بریزید و هر همبرگر را ۲ دقیقه موج پز کنید. بردارید و داغ سر سفره ببرید.

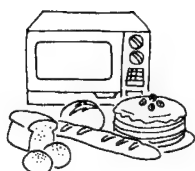
خوراک میگو با سیر



میگو	نیم کیلو
۱ پیاز، ساطوری	
۳-۴ پر سیر، کوبیده	
نیم پیمانه روغن	
نمک و فلفل	

میگو را پاک کنید ولی دم آن را جدا نکنید. در ظرف فر موج پز بچینید. پیاز و سیر را با روغن و اندکی نمک و فلفل مخلوط کنید و روی میگو بریزید. در ظرف فر موج پز بگذارید و ۵ دقیقه روی درجه بالا بپزید، ۲-۳ بار زیر و رو کنید.





فصل صد و سی و هفتم: نان و کیک موج پز

نان و کیک در فر موج پز سبک و یک دست از کار در می آید، ولی رویه آن برشته نمی شود. این نقص را به چند طریق می توان جبران کرد.

اول این که نان یا کیک را پس از درآمدن از فر موج پز چند لحظه زیر شعله گاز (گریل) بگذاریم تا رویه آن برشته شود. دوم، روی کیک را می توان کمی کارامل سیاه مالید و گذاشت خنک شود؛ به این ترتیب رویه کیک رنگ قهوه ای پخته ای پیدا می کند، ولی نمناک می ماند. همچنین می توان کمی گرد کاکائو یا دارچین روی کیک پاشید، یا آن که رویه کیک را با یکی از انواع اندود (← صفحه های ۱۶۷۲-۱۶۷۴) آرایش کرد. در پختن کیک چند نکته زیر را باید رعایت کنیم:

▬ قالب کیک اگر آستر تفلون داشته باشد، کیک قاعدتاً به آسانی از آن جدا می شود، مگر این که مقدار چربی کیک بسیار کم باشد. در قالب های چینی یا بلوری باید کاغذ مومی بگذاریم. در قالب نباید آرد بپاشیم؛ با این کار کیک رویه بدمزه ای پیدا می کند.

▬ مایه کیک بزرگ را در قالب گرد حلقه ای بریزید، و گرنه میان کیک خوب پخته نمی شود.

▬ برای پختن کیک های کوچک در قالب کاغذی کرکره ای، برای هر کیک دو قالب به کار برید تا کیک از ریخت نیفتد.

▬ کیک های کوچک را دایره وار در سینی موج پز بچینید و میان آن ها ۴-۵ سانتی متر فاصله بدهید. وسط سینی را خالی بگذارید.

▬ قالب کیک را باید در مدت پخت دست کم یک بار جا به جا کنید تا کیک یک نواخت پخته شود. اگر فر سینی گردان هم داشته باشد، این کار لازم است.

▬ هنگامی که کیک را از فر موج پز بیرون می آوریم، رویه کیک نمناک است و کیک قدری خام به نظر می آید. باید کیک را به همان مدتی که در دستور آمده است بخوابانیم تا پخت آن کامل شود.

▬ کیک را که در قالب چارگوش یا گرد (غیر حلقه ای) پخته می شود، باید روی پایه یا شبکه در فر موج پز بگذاریم تا امواج پزنده از زیر هم به کیک برسد.

چند دستور درست کردن نان و کیک در فر موج پز برای نمونه در زیر می آید.

نان ساده



نیم کیلو	آرد گندم
۱ قاشق ۲	مخمّر خشک
۱ قاشق چ	شکر
۲۵ گرم	کره، نرم
	نمک

خمیر را با شکر در اندکی آب ولرم حل کنید و ۱۰-۱۲ دقیقه در جای گرم بگذارید تا کف کند. آرد را با اندکی نمک در بادیه الک کنید، کره را روی آرد بیندازید و با آن مخلوط کنید. مخمر و شکر را اضافه کنید و چنگ بزنید. کم کم آب ولرم اضافه کنید و چنگ بزنید تا خمیر نرمی به دست آید که به دست نچسبد.

خمیر را روی تخته آرد پاشیده بیندازید و ورز بدهید تا صاف شود. اگر به دست می چسبد اندکی آرد اضافه کنید و باز ورز بدهید. خمیر را گرد کنید، در بادیه چرب کرده بیندازید، یک دور برگردانید، روی بادیه را بپوشانید و ۱ ساعت در جای گرم بخوابانید تا حجم آن ۲ برابر شود. خمیر را روی تخته آرد پاشیده بیندازید و باز کمی ورز بدهید. سپس در قالب نان بگذارید، روی قالب حوله دو نم بکشید و نیم ساعت دیگر بخوابانید.

قالب را روی شبکه در فر موج پز بگذارید و ۶-۷ دقیقه روی درجه بالا بپزید. نان را ۱۰ دقیقه در قالب بخوابانید، سپس از قالب در آورید و روی شبکه سیمی بگذارید تا خنک شود. « اگر بخواهید روی نان برشته شود، پیش از در آوردن از قالب آن را چند لحظه زیر شعله گاز (گریل) بگذارید.

« نان سبزی دار: به خمیر نان ساده کمی سبزی معطر خشک خیسانده یا سبزی تازه ساطوری اضافه کنید.

« نان پنیری: به خمیر نان ساده کمی پنیر سفت رندیده اضافه کنید.

کیک سیب و دارچین



نیم کیلو	سیب ملس، پوست گرفته، ساطوری
۲۲۵ گرم	آرد
۱۷۵ گرم	شکر
۷۵ گرم	شیر
۲	تخم مرغ

۱ قاشق	گرد نانوايي
۱۰۰ گرم	کره، نرم
۱ قاشق چ	دارچین، ساییده
اندکی	جوز بویا
اندکی	میخک

یک قالب حلقه‌ای را با اندکی کره چرب کنید و یک سوم سیب را در ته آن پخش کنید. آرد و شکر و شیر و کره و تخم مرغ و ادویه و گرد نانوايي را در بادیه بریزید و لت بزنید تا صاف شود (یا در چرخ هرکاره بگردانید). باقی سیب را با مایه مخلوط کنید و مایه را در قالب بریزید. قالب را در فر موج پز بگذارید و ۸-۹ دقیقه روی درجه بالا بپزید تا کیک بالا بیاید. اگر حاشیه کیک نمناک باشد، کمی بیشتر بپزید. سپس قالب را روی دیس برگردانید و بگذارید خنک شود. ◀ روی کیک می‌توان مخلوطی از گرد شکر و دارچین پاشید، یا کمی کرم سفید (← صفحه ۱۶۶۴) یا کارامل سیاه (← صفحه ۲۱۳) مالید.

کیک شکلات و بادام سوخته



* (۱) بادام سوخته

۱۷۵ گرم	شکر
۱۷۵ گرم	بادام، مقشّر، بوداده طلايي

* (۲) کیک

۱۰۰ گرم	آرد
۵۰ گرم	مغز بادام، ساییده
۲	تخم مرغ
۱۰۰ گرم	شکر
۳ قاشق	عسل
۱۵۰ گرم	خامه و ماست
۱ قاشق م	گرد نانوايي
۴۰ گرم	گرد کاکائو
۱۰۰ گرم	کره، نرم
۳۰۰ گرم	خامه زده (← ۱۶۶۴)

* (۱) بادام سوخته: شکر را با ۴ قاشق آب در پیاله بریزید و ۳ دقیقه روی درجه بالا موج پز کنید و یکی دوبار هم بزنید تا حل شود. سپس ۵-۷ دقیقه بپزید تا طلایی پررنگ شود. پیاله را چند بار بگردانید، ولی هم نزنید. بادام مقشّر بوداده را در مایه شکر بریزید و زیر و رو کنید تا به مایه آغشته شود، سپس روی کاغذ مومی چرب کرده پهن کنید تا خنک شود.

* (۲) کیک: یک قالب حلقه‌ای بزرگ را با کمی کره چرب کنید و کنار بگذارید. کره را با شکر در بادیه بریزید و بزنید تا سفید و کف مانند شود. تخم مرغ را با خامه و ماست و عسل بزنید و کم کم به مایه کره و شکر اضافه کنید و بزنید. آرد را با کاکائو و گرد نانویی در بادیه الک کنید و هم بزنید. مغز بادام ساییده را با مایه مخلوط کنید. مایه را در قالب بریزید. قالب را روی شبکه در فر موج پز بگذارید و ۱۰ دقیقه روی درجه بالا بپزید. سپس بردارید، کیک را از قالب در آورید و روی شبکه بگذارید تا خنک شود. نیمی از بادام سوخته را نیم کوب و نیم دیگر را آسیاب کنید. بادام سوخته آسیاب کرده را روی خامه زده بریزید و بزنید، سپس روی کیک بمالید. بادام سوخته نیم کوب را روی کیک بپاشید.

کیک هویج



آرد	۱۰۰ گرم
مخمر خشک	۱ قاشق چ
هویج، پوست گرفته، رندیده	۱۰۰ گرم
مغز گردو، نیم کوب	۷۵ گرم
گرد شکر	۱۵۰ گرم
براده نارگیل	۱۵ گرم
تخم مرغ	۲
کره، نرم	۱۰۰ گرم
پنیر تازه	۷۵ گرم
آب لیموی، تازه	۳ قاشق
پوست لیموی رندیده	اندکی
جوز بویا، ساییده	اندکی
میخک، ساییده	اندکی
کارامل سیاه (← ۲۱۳)	اندکی

مخمر خشک را با ۱ قاشق شکر در اندکی آب حل کنید. کره را با ۱۰۰ گرم از گرد شکر و کارامل

سیاه در بادیه بریزید و بزنید تا کف مانند شود. تخم مرغ ها را یکایک اضافه کنید و بزنید. هویج را با آب لیمو و پوست لیمو و ادویه و براده نارگیل اضافه کنید و باز بزنید. آرد را با ۵۰ گرم از مغز گردو و مخلوط مخمر روی مایه بریزید و مخلوط کنید و نیم ساعت در جای گرم بخوابانید. قالب کیک را کمی چرب کنید و مایه را در آن بریزید. روی مایه را صاف کنید، در فر موج پز بگذارید و ۱۰ دقیقه روی درجه بالا بپزید تا کمی از قالب جدا شود. کیک را از قالب در آورید و روی شبکه سیمی بگذارید تا خنک شود. پنیر و گرد شکر باقی مانده را بزنید و روی کیک خنک شده بمالید. باقی مانده مغز گردو را روی کیک بپاشید.

کیک غیسی و کنجد



آرد	۲۰۰ گرم
تخم مرغ	۲
شیر	نیم پیمانه
شکر	۵۰ گرم
گرد نانوائی	۱ قاشق ۲
غیسی	۲۲۵ گرم
کنجد، بوداده	۵۰ گرم
کره، نرم	۱۰۰ گرم

غیسی را با ۱ پیمانه آب در کاسه بریزید و ۴-۵ دقیقه روی درجه بالا موج پز کنید تا نرم شود، سپس در مخلوط کن بگردانید تا خمیر شود. آرد و گرد نانوائی را با خمیر غیسی و کره و شکر و تخم مرغ و شیر و نیم از کنجد در بادیه بریزید و مخلوط کنید. اگر مایه سفت باشد اندکی آب اضافه کنید. قالب کیک را چرب کنید و کف آن کاغذ مومی بگذارید. مایه را در قالب بریزید، روی آن را صاف کنید و کنجد بپاشید. قالب را در فر موج پز بگذارید و ۸-۹ دقیقه روی درجه بالا بپزید تا کیک بالا بیاید. قالب را ۲-۳ بار بگردانید. بردارید و بگذارید در قالب خنک شود، بترید و در دیس بچینید. ◀ این کیک برای چای عصرانه توصیه می شود.





فصل صد و سی و هشتم: مربا، مارمالاد، چتنی در فر موج پز

اگر مقدار مربا یا مارمالاد و چتنی خیلی زیاد نباشد، درست کردن آن‌ها در فر موج پز آسان‌تر و سریع‌تر از روی اجاق است. (برای اصول کلی، نگاه کنید به فصل مربا و مارمالاد، صفحه ۱۶۷۹). هنگام درست کردن مربا و مارمالاد در فر موج پز چند نکته زیر را در نظر داشته باشید.

◀ همیشه یک ظرف بزرگ به کار برید تا مربا سرریز نکند.

◀ جنس ظرف باید تاب حرارت زیاد را داشته باشد. بهترین ظرف، بادیۀ بلوری نسوز است، که از پشت آن وضع توی مربا هم دیده می‌شود.

◀ هنگام کار کردن با ظرف داغ همیشه دستکش آشپزخانه دست کنید.

◀ قوام آمدن مربا وقتی است که اگر اندکی از آن را روی بشقاب سرد بریزید و به آن انگشت بزنید، رویۀ مربا چروکیده شود.

◀ برای سترون کردن شیشه مربا، آن را پر از آب کنید و در فر موج پز به جوش بیاورید، سپس بردارید، خالی کنید و روی حوله کاغذی یا دستمال پاکیزه وارونه بگذارید تا خشک شود. می‌توانید مربا را داغ در شیشه شسته بریزید، در شیشه را ببندید و وارونه بگذارید تا خنک شود. چند دستور درست کردن مربا و مارمالاد در فر موج پز به عنوان نمونه در زیر می‌آید.

مارمالاد توت فرنگی



نیم کیلو توت فرنگی، کلاhek گرفته

نیم کیلو شکر

۳ قاشق آب لیمو

▼ مربای توت فرنگی را ما معمولاً با توت فرنگی درسته درست می‌کنیم، ولی این نوعی مربای خمیری شکل است، که فرنگی‌ها آن را «jam» می‌نامند، و ما گاهی به آن «مارمالاد» می‌گوییم.

توت فرنگی و آب لیمو را در ظرف درداري بریزید، زیر و رو کنید، و ۵-۶ دقیقه روی درجه بالا در فر موج پز بپزید تا نرم شود. چند بار زیر و رو کنید.
توت را با گوشت کوب کمی له کنید، شکر را روی آن بریزید و زیر و رو کنید. ۱۵ دقیقه روی درجه بالا بپزید تا شکر حل شود. چند بار هم بزنید. سپس ۲۵-۳۰ دقیقه دیگر بپزید تا شهد مربا قوام بیاید. در شیشه بریزید و انبار کنید.
« فرنگی ها ۱ گردو کره در مرحله آخر به این مربا اضافه می کنند و هم می زنند.

مارمالاد نارنج



۱ کیلو نارنج
۱ کیلو شکر
۲ قاشق آب لیمو

رویه نارنجی رنگ پوست نارنج را بگیرید، خلال یا ساطوری کنید و کنار بگذارید. نارنج را تخم بگیرید و تخم را کنار بگذارید. نارنج تخم گرفته را با گوشت سفید خرد کنید و از چرخ گوشت بگذرانید یا در چرخ هرکاره بگردانید تا خمیر شود، سپس تخم را به آن اضافه کنید.
این خمیر را با ۶ پیمانه آب در ظرف موج پز بریزید، هم بزنید و ۱۵ دقیقه روی درجه بالا بپزید. چند بار هم بزنید. سپس از صافی یا کیسه متقال بگذرانید و بچلانید تا تمام آب آن گرفته شود. تفاله را دور بریزید، پوسته نارنج و آب لیمو را در آب نارنج بریزید و ۱۵ دقیقه روی درجه بالا بپزید. شکر را اضافه کنید و هم بزنید تا حل شود.
مایه را ۱۰ دقیقه دیگر روی درجه بالا بپزید تا قوام بیاید. با قاشق سوراخ دار کف مارمالاد را بگیرید. بردارید، توی شیشه بریزید و انبار کنید.
« فرنگی ها به این مارمالاد هم اندکی کره اضافه می کنند.
« اگر بخواهید تلخی پوست نارنج را بگیرید آن را پیش از اضافه کردن به مارمالاد ۵ دقیقه روی درجه بالا و ۵ دقیقه روی درجه وسط در آب بجوشانید.

چتنی هویج و کشمش



نیم کیلو هویج، پوست گرفته، رندیده
۱۰۰ گرم کشمش بی دانه
۲ پیمانه سرکه سفید
۵۰ گرم شکر

۱ قاشق	تخم خردل سیاه
۱ قاشق م	تخم گشنیز، ساییده
۱ قاشق چ	جوز بویا، ساییده
۱ قاشق چ	فلفل قرمز، ساییده
۱ قاشق م	زنجبیل، ساییده
۵-۶ دانه	فلفل سیاه
۲ برگ	برگ بو
اندکی	زیره، ساییده

همه اجزا را در ظرف موج پز بریزید و ۱۲-۱۵ دقیقه روی درجه بالا موج پز کنید. تا هویج نرم و سرکه تبخیر شود. چند بار هم بزنید. سپس در شیشه بریزید و پس از خنک شدن در یخچال بگذارید.

◀ برگ بورا از چتنی در آورید.

چتنی گوجه فرنگی



نیم کیلو	گوجه فرنگی، پوست کنده، خرد کرده
۳ پر	سیر، کوبیده
۱ قاشق م	زنجبیل، ساییده
۱ قاشق	تخم خردل سیاه
۱ قاشق	تخم گشنیز، ساییده
۱ قاشق چ	تخم شنبلیله، ساییده
۲-۱	فلفل قرمز تند، تخم گرفته، ساطوری
۱ قاشق م	زیره، ساییده
۱ قاشق م	زردچوبه
۴ قاشق	روغن
	نمک

سیر را با روغن در ظرف موج پز بریزید و ۱-۲ دقیقه روی درجه بالا موج پز کنید. ادویه و زردچوبه را اضافه کنید و ۱ دقیقه دیگر بپزید. گوجه فرنگی و فلفل قرمز را با اندکی نمک اضافه کنید و هم بزنید، سپس ۱۰-۱۲ دقیقه روی درجه بالا بپزید. گاهی هم بزنید. بردارید، در شیشه بریزید و پس از خنک شدن در یخچال بگذارید. (پیش از ۳ هفته مصرف کنید).

چتنی سیب



سیب ملس، پوست و تخم گرفته، نخودی	نیم کیلو
پیاز، ساطوری	نیم کیلو
کشمش بی دانه	۲۰۰ گرم
شکر	۱۵۰ گرم
سرکه	۲ پیمانه
آب لیمو	۲-۳ قاشق
زنجبیل، ساییده	۱ قاشق
فلفل بهار، ساییده	۲ قاشق م
میخک، ساییده	اندکی

همه اجزا را در ظرف موج پز بریزید و ۵ دقیقه روی درجه بالا موج پز کنید تا شکر حل شود. سپس هم بزنید و ۲۰ دقیقه دیگر بپزید تا آب چتنی کم شود. هر از ۵ دقیقه هم بزنید تا رویه چتنی نخشکد. در شیشه بریزید و پس از خنک شدن در یخچال بگذارید.

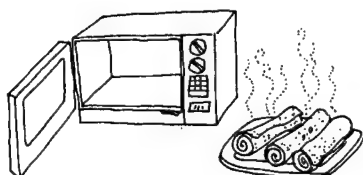
حوله داغ

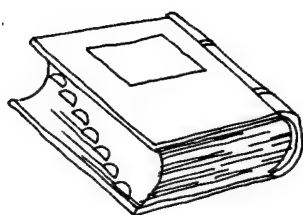


در پایان بد نیست به یکی از خدمات این دستگاه که بیرون از دایره آشپزی است اشاره کنیم. بعضی از آقایان دوست می دارند که پس از تراشیدن ریش، یک حوله داغ روی صورت خود بگذارند. در بعضی از کشورها این کار را پیش از صرف غذا هم می کنند. آماده کردن این حوله در فر موج پز کار آسانی است.

یک حوله کوچک را در آب بزنید و کمی بچلانید تا آب آن گرفته شود، سپس تا کنید و در بشقاب ۱-۲ دقیقه روی درجه بالا در فر موج پز بگذارید.

« خانم ها به دلایل نه چندان آشکار به این حوله داغ علاقه ای نشان نمی دهند.





پیوست سوم

فرهنگ واژه‌ها و اصطلاح‌ها





فرهنگ واژه‌ها و اصطلاح‌ها

فرهنگ زیر حاوی واژه‌ها و اصطلاحاتی است که در این کتاب به کار رفته‌اند، همراه با توضیح مختصری در معنای هر کدام. غالب این اصطلاحات در فن آشپزی جاری است، ولی پاره‌ای هم به حکم ضرورت از روی کلمات خارجی ترجمه شده‌اند. نیازی به گفتن نیست که در این واژه‌نامه معانی کلمات یا عبارات در مبحث آشپزی منظور است، نه در مباحث دیگر. همچنین، در این کتاب اصطلاحات فراوانی به کار رفته است که معنای آن‌ها یا مشهور است یا آن که در متن روشن شده است؛ این گونه اصطلاحات طبعاً در این واژه‌نامه نیامده‌اند.

غرض از به کار بردن اصطلاح در هر مبحثی اختصار و آسانی بیان مطلب است؛ اما اگر اصطلاح کلمه تازه یا ناشناخته‌ای باشد، فهم مطلب برای خواننده دشوار می‌شود. در این کتاب پاره‌ای از اصطلاحات تازگی دارد. از خوانندگان تقاضا می‌شود هرگاه در مراجعه به متن کتاب به اصطلاح یا عبارتی — مربوط به فن آشپزی — برخوردند که معنای آن برای‌شان روشن نبود، به توضیح آن در این واژه‌نامه نگاه کنند. توضیح کلمات دیگر را البته در فرهنگ لغت باید جست.

آتش دادن: پختن ماده غذایی، مانند گوشت یا مرغ، روی شعله آتش؛ کباب کردن.

آتش دیدن: پخته شدن ماده غذایی روی شعله آتش؛ کباب شدن.

آرایش کردن: چیدن غذای آماده در ظرف به شکل آراسته و زیبا. همچنین گذاشتن مواد خوراکی رنگین، مانند جعفری و لپو و هویج و برش لیمو یا نارنج، در کنار غذا برای زیبایی.

آرد زدن: افزودن کمی آرد به غذای آب‌دار، مانند آش یا خورش یا سوپ، در حال پختن، برای غلیظ کردن غذا. همچنین غلظاندن ماده غذایی، مانند مرغ یا ماهی یا کتلت در آرد، پیش از سرخ کردن.

آب افتادن، آب انداختن: جدا شدن آب از ماده آب‌دار، مانند جدا شدن آب از آش یا از ماست دست خورده. آب انداختن معمولاً نشانه ضایع شدن است، ولی لزوماً به معنای فساد نیست.

آب پز کردن: پختن ماده غذایی، مانند گوشت یا مرغ یا تره بار، در آب ساده یا نمک‌دار.

آب روغن دادن: داغ کردن مقداری روغن آمیخته به آب و پاشیدن آن روی برنج آب‌کش شده هنگام دم کردن برنج.

آب‌کش کردن: ریختن مواد غذایی شناور در مایع در ظرف سوراخ‌دار (آب‌کش یا صافی)، برای جدا کردن مواد از مایع، مانند آب‌کش کردن برنج.

بخارپز کردن: پختن ماده غذایی در فضای بسته بالای سطح آب جوشان، چنان که غذا با آب تماس پیدا نکند و فقط با حرارت بخار بپزد. برای این کار می توان آب کش پایه داری پر از مواد غذایی در دیگ جاداد، کمی آب در دیگ ریخت و روی آتش گذاشت.

برشته کردن: حرارت دادن ماده غذایی کمابیش خشک، مانند نان، روی آتش، چنان که رنگ آن طلایی یا قهوه ای شود.

بریان کردن: آتش دادن گوشت یا مرغ پخته یا نیم پز، به طوری که رویه آن طلایی شود.

بستن: سفت شدن ماده غذایی بر اثر سرما، مانند مایه بستنی؛ یا بر اثر حرارت، مانند تخم مرغ نیمرو؛ یا با روند دیگری، مانند بستن شیر در ماست یا پنیر.

بلوری: صفت پیازی که کمی در روغن تفت داده شده ولی هنوز رنگ نگرفته است؛ شفاف.

بُن بریز کردن: درست کردن پیاز داغ همراه با سیر و فلفل و زرد چوبه برای خورش، آغاز درست کردن خورش.

بودادن: تفت دادن ماده غذایی خشک، مثل آرد یا تخمه، در تابه بدون روغن، چنان که عطر آن در آید.

به خورد رفتن: جذب شدن مایه ای مانند روغن یا چاشنی در ماده غذایی هنگام پخت.

بیات: مانده در بیات (خانه)؛ گوشتی که چند روز در خانه خوابانده شده و برای کباب کردن آماده باشد؛ اخته.

پارچه دونم: پارچه ای که اندکی نم داشته باشد؛ پارچه ای که آن را در آب زده و سپس خوب پیچانده و چلانده باشند.

پراندن: بالا انداختن مواد توی سینی یا آب کش یا تابه، برای مخلوط کردن آن ها.

پروراندن: خواباندن یا پختن یک ماده غذایی در ترکیبی از مواد خوش طعم و خوش عطر.

آرد و روغن: آردی که برای غلیظ کردن سس یا مایه خورش در روغن تفت داده می شود. آرد و روغن یا کره را به مقدار کمابیش برابر روی آتش ملایم تفت می دهیم تا اندکی رنگ بگیرد، سپس به سس یا خورش اضافه می کنیم و هم می زنیم. برای سس تیره رنگ می توان آرد را بیشتر تفت داد و طلایی کرد.

آردینه: مخلوط آرد و تخم مرغ و شیر، برای پوشش موادی که روغن جوش می شوند (در روغن عمیق پخته می شوند)؛ معادل فارسی برای اصطلاح فرانسوی «بنیه» (beignet).

آهاری: صفت سفیده تخم مرغ زده، چنان که کف آن شکل خود را نگه دارد.

اخته کردن: خواباندن ماده غذایی، به ویژه گوشت، پیش از پخت به مدتی که ممکن است از یک تا چند روز باشد؛ بیات کردن.

استخوان گرفتن: جدا کردن استخوان از گوشت و مرغ و ماهی پیش از پخت یا پس از آن.

اندازه کردن: رساندن شوری، ترشی، شیرینی، یا تندِ غذای در حال پخت به اندازه دلخواه.

اندود: مایه نیمه سفتی، مانند خامه زده یا شکلات نرم، که برای پوشاندن روی کیک و مانند آن به کار می رود.

اندود کردن: مالیدن این مایه روی کیک و مانند آن.

انگم: ضمغ (pectin، نوعی کاربوهِیدرات محلول در آب)؛ ماده غلیظ کننده بی رنگی است که در بعضی از میوه ها، به ویژه سیب و به و مرکبات وجود دارد و در مربا و مارمالاد به کار می رود. از جوشاندن پیه دانه و تخم نارنج رسیده انگم فراوان به دست می آید.

بار: شیرۀ شکر یا شربت قند در اصطلاح قنادها؛ محلول غلیظ شکر در آب که در زولبیا و بامیه به کار می رود.

بارگذاشتن: گذاشتن دیگ با مواد غذایی روی شعله آتش؛ آغاز کردن پخت غذا.

پیش غذا: غذای مختصر و خوش مزه‌ای که پیش از غذای اصلی برای تفتن یا بازکردن اشتها خورده می‌شود، مانند «مزه» ی ترکی و عربی یا «اردور» فرانسوی.

پیش ناف: برشی از گوشت چارپا در ناحیه شکم و زیر سینه، دارای گوشت نازک و پر چربی.

تابه‌ای: چیزی که در تابه با اندکی روغن پخته شده باشد، مانند کباب تابه‌ای و استیک.

تابه دو پوشه (تابه دو جداره): تابه‌ای که زیر کف آن یک مخزن آب دارد و با جوشیدن آب روی آتش کف تابه داغ می‌شود و به این ترتیب حرارت کف تابه از حدود صد درجه سانتی‌گراد بالاتر نمی‌رود.

تابه دوکف (تابه دو قلو): یک جفت تابه که یکی مانند در روی دیگری قرار می‌گیرد و با برگرداندن تابه جای کف و در عوض می‌شود. این تابه برگرداندن کوکوی بزرگ و کوفته قلبی و مانند این‌ها را آسان می‌کند.

تازه جوش: آبی که تازه به جوش آمده باشد (و برخی از مردم آن را برای دم کردن چای بهتر می‌دانند)؛ چیزی که از جوشیدن آن در آب زمان زیادی نگذشته باشد.

تازه دم: چایی که از دم کشیدن آن زمان زیادی نگذشته باشد.

تازه ساب: چیزی، مانند فلفل سیاه یا قهوه، که تازه ساییده شده و تمام عطر خود را داشته باشد.

تازه کردن (یا به اصطلاح فرانسوی «سفید کردن»، blanchir): انداختن برخی از تره‌بار خرد کرده به ویژه اسباب سالاد، در آب جوش و پس از چند ثانیه درآوردن و انداختن آن در آب یخ. با این کار تره‌بار خوش رنگ می‌شود و تازمیت کوتاهی ترو تازه می‌ماند. (تره‌بار تازه کرده قابل نگه‌داری نیست.)

تخم گرفتن: جدا کردن تخم میوه یا تره‌بار از گوشت آن.

تراشیدن کف تابه: جدا کردن مواد غذایی که هنگام سرخ

پرورده: ماده غذایی که در چنین ترکیبی خوابانده یا پخته شده باشد.

پشت بند: یک سیخ کباب و یک کنگیر چلو که پس از صرف بشقاب چلوکباب به خورنده داده شود؛ غذای اضافی که پس از مقدار اصلی غذا خورده شود.

پشت مازه: راسته؛ گوشت لطیف دو طرف تیر پشت چارپا که معمولاً برای کباب یا استیک به کار می‌رود.

پولک (قرص) بلوری: قرص شیشه‌ای که هنگام جوشاندن شیر در شیرجوش می‌گذارند تا شیر سر نرود.

دو دم: نوعی پلو باز یافته؛ چلو مخلوط شده با خورش بازمانده که آن را دوباره در دیگ بریزند و دم کنند.

پوره کردن: خمیر کردن ماده غذایی پخته، به ویژه تره‌بار، مانند سیب زمینی و نخود سبز. معمولاً کمی کره و شیر به این خمیر می‌زنند.

پوست کنند: جدا کردن پوست از میوه، مرغ، یا ماهی. (مقایسه کنید با پوست گرفتن، ← زیر.)

پوست گرفتن: برداشتن پوست میوه یا تره‌بار به کمک کارد یا پوست گیر.

پوشاندن (در پخت و پز با فر موج پز): گذاشتن یک ورقه فویل روی بخشی از گوشت یا مرغ که باید کمتر آتش ببیند (این کار در بعضی از دستگاه‌های موج پز مجاز است).

پوک شدن: سبک شدن ماده پخته شده، مانند کیک یا کوکو، بر اثر تشکیل حفره‌های ریز بخار آب و هوا.

پیر شدن: از تازگی افتادن ماده غذایی پخته بر اثر ماندن پس از پخت. این اصطلاح معمولاً در مورد برنجی که بیش از اندازه روی بار (اجاق) مانده باشد به کار می‌رود.

پیش زدن: پراندن لبه سینی پر از برنج یا گندم و مانند آن‌ها، برای گرفتن خس و خاشاک.

کردن به کف تابه چسبیده باشد به کمک کاردرک چوبی و سپس مخلوط کردن آن مواد با روغن ته تابه و دادن آن روی آنچه در تابه سرخ شده است. (این کار را به انگلیسی to glaze، یعنی جلادادن، می نامند).

ترساندن: تفت دادن کوتاه مدت چیزی در روغن، همین اندازه که رنگ عوض کند یا، مانند گوشت، رنگ بپازد.

ترشیدن: ترش شدن مزه غذا یا مواد غذایی بر اثر ماندن. ترشیدن غالباً به معنای فاسد شدن است.

تره بار: برگ، میوه، غده، یا ریشه خوردنی گیاه، مانند کاهو، نخود سبز، سیب زمینی، کدو سبز، لوبیا سبز، و هویج؛ صیفی؛ «سبزیجات». (بسیاری از انواع «سبزیجات» سبز نیستند.)

تفت دادن: ریختن و چرخاندن مواد خوراکی در روغن داغ در تابه روی شعله آتش، از چند ثانیه تا چند دقیقه.

تلخی (چیزی را) گرفتن: نمک پاشیدن روی بعضی مواد خوراکی، مانند بادنجان پوست گرفته، و خواباندن آن، به طوری که آب از آن تراوش کند، و سپس آب کشیدن و خشک کردن آن چیز. همچنین، جوشاندن چیزی، مانند پوست نارنج، در آب فراوان، چنان که از تند و تلخی آن کاسته شود.

تُنک (نان): نازک.

تُنک کردن: نازک پهن کردن خمیر.

تنگ آب: صفت خورشی که آب آن اندک باشد.

تنوری کردن: پختن مواد خوراکی در حرارت خشک، مانند تنور یا فر.

ته بندی: خوردن غذای مختصر برای رفع گرسنگی پیش از رسیدن نوبت شام یا ناهار.

ته دیگ بستن: تشکیل شدن قشر برشته برنج دم کرده در ته دیگ. ته دیگ بستن برنج روی آتش کم حدود یک ساعت وقت می برد.

ته دیگ قلفتی: ته دیگی که به صورت یک پارچه از ته دیگ جدا شده باشد. برای آسان شدن این کار باید پیش از کشیدن پلو دیگ را چند لحظه در آب خنک گذاشت.

ته گرفتن: تیره شدن و چسبیدن لایه ای از مواد خوراکی به ته دیگ بر اثر حرارت بیش از اندازه.

تیر انداختن: بالا پریدن قطره های سوزان از سطح آتش یا مانند آن هنگام جوشیدن روی آتش.

تیغ گرفتن: جدا کردن خار (تیغ) ماهی از گوشت آن. ثابت کردن (ماست): حل کردن کمی آرد در ماست و پختن آن روی آتش ملایم، برای جلوگیری از بریدن آن در آش یا سوپ روی آتش.

جا افتادن: حالت غذایی مانند آش یا خورش که به اندازه کافی پخته شده و اجزای آن چنان که باید داخل هم شده باشند. در مورد آش جا افتادن به این معنی است که اجزا و دانه های آن خوب پخته شده و مواد نشاسته ای و ژلاتینی آن در آب حل شده و لعاب داده باشد. در این حالت، آب روی دیگ آش جمع نمی شود. خورش وقتی جا افتاده است که آب آن غلیظ شده و روغنش بالا آمده باشد.

جا انداختن: پختن آش یا خورش روی آتش کم تا وقتی که جا بیفتد.

جان دار: ماده خوراکی، به ویژه تره بار، که در روند پخت زیاد نرم نشده باشد.

جزغاله: بازمانده نیم سوخته دنبه پس از آب شدن چربی آن در تابه. مواد خوراکی نیم سوخته و تپاه شده.

جلادادن: ریختن روغن ته مانده تابه روی ماده سرخ کرده؛ نگاه کنید به تراشیدن کف تابه در همین واژه نامه.

جوش آوردن: آب یا غذای آبیکی را روی آتش تیز حرارت دادن، تا وقتی که حباب های بخار از ته ظرف به سرعت بالا بیایند.

چلاندن: فشار دادن مادهٔ آب‌دار، مانند نارنج، چنان که آب آن گرفته شود و تفالهٔ آن برجا بماند.

چند پاره: گوشت یا مرغ یا ماهی خرد شده به صورت تکه‌های درشت.

چنگ زدن: فشار دادن مواد خمیری بین انگشتان و کف دست، برای مخلوط کردن و صاف کردن خمیر.

چیده شدن: جذب شدن آب یا روغن از مواد خوراکی پخته شده در حولهٔ کاغذی یا پارچه پس از پخت در آب یا روغن.

حال آوردن (برنج): ریختن آب سرد روی برنج هنگام آب کش کردن آن.

حریر بیز کردن: گذراندن مواد ساییده از پارچهٔ حریر یا الک بسیار ریز؛ صاف و نرم از کار در آوردن.

حلقه حلقه کردن: بریدن چیزهای استوانه‌ای یا کروی، مانند پیاز یا بادنجان، با برش عرضی به شکل دایرهٔ کلفت یا نازک.

خرد کردن: بریدن مواد غذایی، مانند گوشت یا تره‌بار، و در آوردن آن‌ها به صورت تکه‌های کوچک کم و بیش یک اندازه. (نگاه کنید به نخودی و فندق و گردویی در همین واژه نامه.) در مورد سبزی، خرد کردن به معنای ریز کردن یا ساطوری کردن است.

خشکه پز (نان): نانی که در تنور با حرارت کم پخته و خشک شده باشد.

خلال کبریتی: بریدن چیزی، به ویژه سیب زمینی، به صورت باریکه‌هایی کمابیش به اندازهٔ چوب کبریت.

خمیرگیری: مخلوط کردن آرد با آب و ورز دادن خمیر و خواباندن و آماده کردن آن برای پختن نان.

خواباندن: کنار گذاشتن چیزی، مانند گوشت یا خمیر، در ظرف در بسته به مدت معین در یخچال یا بیرون آن، پیش از پخت.

جوش درشت زدن: جوشیدن مایع در دیگ روی آتش تیز، چنان که حباب‌های درشت از آن بیرون بزنند.

جوش ریز زدن یا ریز جوش زدن: جوشیدن مایع در دیگ روی آتش کم یا ملایم.

جیز کردن: صدای بخار شدن قطره‌های آب روی انگشت هنگام تماس با دیگ داغ.

چارادویه: ترکیبی از جوز بویا و میخک و دارچین و فلفل سیاه که در آشپزی فرانسوی، و آشپزی اروپایی به طور کلی، به کار می‌رود.

چار پارچه: پرنده‌ای که به چار تکه (دوران و دو تخته سینه) تقسیم شده باشد.

چار سبزی: دسته کوچکی از سبزی‌های معطر (معمولاً برگ بو، کرفس، جعفری، هویج) که در آشپزی فرانسوی برای گرفتن بوی زهم با گوشت و مرغ پخته می‌شود. گاهی این سبزی‌ها بیش از چار تاست. bouquet garni، دستهٔ سبزی معطر.

چار قاچ: چیزی، مانند پیاز یا سیب زمینی، که با کارد از بالا به پایین چار قسمت شده باشد.

چاشنی زدن: اضافه کردن مواد ترش یا ترش و شیرین، مانند آب غوره یا سرکه و قند، به غذا هنگام پخت.

چانه گرفتن: در آوردن خمیر به صورت گلوله‌های کوچک یا درشت.

چرخاندن یا چرخ دادن: حرکت دادن مواد خوراکی خرد کرده در تابه روی آتش به کمک قاشق یا کاردک چوبی، برای آن که به طور یک دست حرارت ببیند.

چرخ کردن: گذراندن مواد خوراکی از چرخ گوشت خرد کنی.

چکیده: ماستی که در کیسه آویزان شده و آبش رفته باشد؛ درجهٔ سفتی آن به مدت آویختگی بستگی دارد.

دسته سبزی معطر: bouquet garni، نگاه کنید به چار سبزی در همین واژه نامه.

دم بالا دادن: بخار کردن برنج هنگامی که در دیگ آن برداشته شود. دم بالا دادن نشانه آن است که پلو برای دادن آب روغن و دم کردن آماده است.

دم کردن: گذاشتن دیگ برنج آب کش شده و در بسته (معمولاً با دم کنی) روی آتش ملایم. همچنین ریختن چای خشک در قوری آب جوش و پوشاندن قوری، یا گذاشتن قوری روی سماور یا کتری، به طوری که حرارت ببیند ولی نجوشد.

دم کشیدن: به عمل آمدن برنج یا چای دم کرده؛ آماده شدن غذای دم کرده. (دم به معنای نفس است، و دم کشیدن یعنی نفس کشیدن — بخار کردن — غذای دم کرده). دم کشیده به معنای آماده برای خوردن یا نوشیدن است.

دنبالچه: چند مهره انتهای ستون فقرات چارپا و بالای دم، دارای مختصری گوشت لطیف و پرچربی.

دندان گیر: چیز قابل جویدن و خوش مزه.

دو آتشه: برشته، مانند نان یا کلوچه دو آتشه.

دو پوست کردن: جدا کردن پوست بیرونی و درونی با قلا و لویا و مانند این ها.

دود زدن: آلوده شدن غذا به بوی دود بر اثر ته گرفتن دیگ. این اصطلاح بیشتر در مورد برنج به کار می رود.

دو کم: ← پارچه دوم در همین واژه نامه.

دو هوا شدن: وقتی که بخشی از غذا، به ویژه برنج، بیشتر یا کمتر از بخش دیگر حرارت ببیند و پخت آن یک دست نباشد.

دیگ بر دیگ: اصطلاحی از متون قدیمی آشپزی؛ دیگ دو طبقه ای که در طبقه زیر آن آب می جوشد و کف طبقه رورا داغ می کند؛ «بن ماری» (bain-marie).

خواباندن در چیزی: به معنای آغشتن ماده خوراکی به چیزی، مانند ماست یا نمک، و سپس خواباندن آن ماده است.

خود را گرفتن: سفت شدن مایه غذاهایی مانند کوکو و کتلت و خاگینه در تابه، چنان که هنگام برگرداندن آن از هم نپاشد.

خوش نمک: شور مزه، دارای شوری خوشایند.

خون دار: کباب یا استیکی که کم آتش دیده و بافت لای آن گلی رنگ و تر باشد.

خیساندن: خواباندن بنشن و مانند آن، در آب به مدت معین، برای آن که آب جذب کند و زود پز شود.

داروهای گرم: اصطلاح آشپزی قدیم برای ادویه. در طب قدیم دارچین و زنجبیل و مانند این ها را دارای طبیعت گرم می دانستند.

دان یا دون: صفت برنج یا دانه ای که پس از پخته شدن سفتی آن زیر دندان احساس شود.

دانه دار: آش یا هلمی که دانه های آن له نشده باشد.

دانه شمار: برنجی که پس از پخت دانه های آن به هم نجسبیده باشند.

درشت کوب: چیزی که پس از کوبیده شدن ذرات آن زیاد ریز نباشد.

دست پیچ: غذای خمیری شکل یا نان شیرینی که ابتدا به صورت لوآش پهن و سپس به صورت قالیچه پیچیده می شود؛ رولت.

دست چیزی زدن: اضافه کردن ماده ای به غذای اصلی، معمولاً به منظور پر حجم کردن آن؛ مانند وقتی که می گوئیم «کمی سیب زمینی دست». مایه این کتلت بزنید تا جواب همه مهمان ها را بدهد.

دست هم دادن: دو چیز را با هم مخلوط کردن.

روغن زرد: روغنی که از آب کردن و صاف کردن کرهٔ دوغی گوسفند به دست می‌آید. روغن حیوانی اعلا؛ روغن کرمانشاهی.

رومال: در اصطلاح نانوائی و شیرینی‌پزی، لعابِ رقیقی که برای جلا دادن رویهٔ نان و کیک و شیرینی پیش از پخت روی آن‌ها مالیده می‌شود.

روی بار بودن: در حال پخت بودن روی اجاق.

ریش ریش کردن یا ریشه ریشه کردن: چیزی را به صورت تارهای نازک درآوردن، مانند ریش ریش کردن سینهٔ مرغ پخته.

ریشه دار: صفت تیره باری که رگ و ریشهٔ خشن و چوبی داشته باشد، مانند چغندر یا شلغم ریشه دار.

ری داشتن: قابلیت ری کردن.

ری کردن: افزایش حجم برنج هنگام پخت.

ریگ شور کردن: شستن برنج و بنشن و مانند این‌ها، و ریختن آن از یک ظرف به ظرف دیگر برای جدا کردن ریگ و شن از آن.

زبالهٔ بازیافتی: زباله‌ای که می‌توان از نو آن را وارد چرخهٔ تولید صنعتی کرد، مانند نایلون و شیشه و کاغذ؛ زبالهٔ خشک یا زبالهٔ سرسخت.

زبالهٔ طبیعی: زباله‌ای که در طبیعت می‌پوسد و به صورت خاک و کود درمی‌آید؛ زبالهٔ تر.

زدن: تند هم زدن مادهٔ غذایی روان، مانند سفیده یا زردهٔ تخم مرغ یا خمیر شل، با ابزار دستی یا برقی، برای یک دست کردن ترکیب آن و داخل کردن حباب‌های هوا در بافت آن. همچنین اضافه کردن مادهٔ اندک به غذای اصلی مانند زدن آرد به املت یا نمک به گوشت.

زلال کردن: شفاف کردن مایع تار. این کار معمولاً با زدن سفیدهٔ تخم مرغ به مایع و جوشاندن و سپس گذراندن آن از صافی سیمی یا پارچه‌ای انجام می‌گیرد.

دیگ پز کردن: تفت دادن گوشت یا مرغ در روغن و سپس پختن آن در دیگ در بسته با آب کم و آتش ملایم. این شیوهٔ پخت را، که برای برش‌های معین گوشت توصیه می‌شود، به زبان فرانسوی braiser و به زبان انگلیسی tobraise می‌نامند (نگاه کنید به ژیکو، صفحهٔ ۱۰۷۶ و ۱۲۲۰). شاید «تاس کباب» در زبان ما به معنای همین شیوهٔ پخت بوده است، ولی امروز کلمهٔ تاس کباب به خورش معینی اطلاق می‌شود. کلمهٔ «دیگ پز» پیشنهاد نگارنده است.

راستهٔ مرمری: راستهٔ گاو قریه که در آن رگه‌های سفید چربی دیده می‌شود.

رساندن (گوشت): خواباندن گوشت تا زمانی که اخته (بیات) شود.

رشته رشته کردن: بریدن مواد خوراکی، مانند گوشت یا کاهو، به شکل رشته‌های باریک و دراز.

رنده رنده: رنده کرده، مانند پیاز یا پنیری که روی رنده کشیده شده باشد.

رنگ گرفتن: آغاز طلایی شدن پیاز یا آرد هنگام تفت دیدن در روغن.

روپاش: دانه‌ای، مانند کنجد یا سیاه دانه، که هنگام پخت نان روی آن پاشیده شود.

روغن پس دادن یا به روغن نشستن: جدا شدن روغن غذا هنگام پخت، که معمولاً نشانهٔ پایان پخت است.

روغن جوش کردن: انداختن مادهٔ غذایی، مانند خلال سیب زمینی یا تکه‌های ماهی و نظایر آن، در روغن عمیق داغ و سرخ کردن آن به این ترتیب؛ deep frying انگلیسی. (اصطلاح فارسی «روغن جوش» درهند به معنای نوعی خورش یا کاری است؛ در کرمان و خراسان و یزد روغن جوشی نام نوعی نان شیرینی است که در روغن پخته می‌شود.)

روغن دادن: پاشیدن روغن داغ روی غذا هنگام پخت یا هنگام کشیدن در ظرف سفره.

پخت، مانند سررفتن شیر هنگام جوشیدن.

سرشکن کردن: تقسیم کردن یک چیز به صورت کمابیش برابر در چند ظرف.

سرگنجشکی یا کله گنجشکی: کوفته گوشتی ریز، کم و بیش به اندازه سرگنجشک، که برای انداختن توی آش یا گذاشتن لای پلو درست می شود.

سرمروری: قیمه ریز، به اندازه سر مورچه درشت.

سرنگ شیرینی پزی: وسیله ای است که با فشار دادن یک پیستون در لوله مواد خمیری را به صورت رشته مانند از سر لوله بیرون می دهد.

سرودم کردن: چیدن دو یا چند ماهی در ظرف، چنان که سر هر یک کنار دم دیگری قرار بگیرد.

سفره کردن: شکافتن و باز کردن شکم ماهی و مرغ.

سفید کردن: blanchir، نگاه کنید به تازه کردن در همین واژه نامه.

سکه سکه کردن: بریدن تره بار استوانه ای شکل، مانند خیار و هویج، به شکل دایره های سکه مانند.

سوخستگی یخ بند: خشک و چوب مانند شدن رویه ماده خوراکی یخ بسته در یخ بند بر اثر پارگی بسته بندی و تماس با هوای خشک درون یخ بند.

سپین، آرد: آردی که از ساییدن گندم جوانه زده به دست می آید و در سمنو و سوهان به کار می رود.

سیر جوش: صفت غذایی که روی بار به اندازه کافی جوشیده است.

سیفون کردن: انتقال دادن مایع از یک ظرف به ظرف دیگر به کمک لوله. نگاه کنید به نی کش کردن در همین واژه نامه.

شفته شدن: صفت چلو یا پلوی که بر اثر جوشیدن زیاد

زنجیره دادن یا زنجیره گرفتن: لبه دولایه خمیر را با انگشت زنجیروار به هم چسبانیدن، مانند زنجیره دادن لبه قطاب یا پای.

زنده: چیزی که در روند پخت هنوز نرم نشده باشد.

زیر و رو کردن: مخلوط کردن مواد غذایی در دیگ یا تابه به کمک قاشق یا کفگیر از زیر به بالا، به طوری که همه اجزای آن حرارت ببیند.

ساطوری کردن: ریز ریز کردن مواد خوراکی روی تخته. این کار معمولاً به کمک کارد پهن صورت می گیرد، نه ساطور.

سالاد چیده: سالادی که اجزای آن درشت است و در ظرف کنار هم گذاشته می شود.

سالاد درهم: سالادی که اجزای آن خرد کرده است و در ظرف زیر و رو می شود.

ساندویچ روباز: ساندویچی که یک لایه نان زیر آن است و لایه نان رویی ندارد؛ نگاه کنید به کاناپه.

سان سان کردن: بریدن گوشت و مرغ و ماهی و مانند آن به صورت قطعه های متوسط.

سبیل گردان: دستگاهی است مرکب از یک سبیل پلاستیکی که توی ظرف پلاستیکی دیگری می گردد و با نیروی گریز از مرکز آب را از مواد خوراکی شسته و تر که در آن بگردانند جدا می کند.

سرخ کردن: پختن چیزی مانند مرغ یا ماهی در روغن داغ، چنان که رویه آن سرخ (طلایی) شود.

سردست: برش گوشت بالای دست تا شانه چارپا که برای خورش مناسب است.

سردیگ: به قیاس ته دیگ، قشری از غذا که روی دیگ در فر برشته می شود، گراتن؛

سررفتن: بیرون ریختن مواد توی دیگ از لبه آن هنگام

نگاه کنید به زلال کردن در همین واژه نامه.

طلایی: صفت ماده خوراکی که بر اثر تفت دیدن در روغن رنگ طلایی ماندگی گرفته باشد.

غلطاندن: حرکت دادن سرگنجشکی و کوفته و مانند آن در آرد یا روغن، برای آن که آرد به آن بچسبد یا چرب شود.

غُل دادن (یک یا دو غل دادن): جوشاندن غذای روی بار به مدت کوتاه.

غنچه غنچه: بریدن گل کلم یا گل کلم سبز (بروکلی) به شکل تکه‌های کوچک غنچه مانند.

فارسی‌بر کردن: برش عرضی مورب خیار و هویج و مانند آن، به طوری که هر تکه‌ای شکل بیضی پیدا کند.

فرش کردن: گذاشتن یا پهن کردن مواد خوراکی، مانند برش سیب یا برگ کاهو در کف ظرف سالاد یا ته دیگ.

فر موج پز: مایکروویو؛ microwave.

فندقی: خرد کرده به اندازه فندق.

فیله کردن: جدا کردن یک پارچه گوشت مرغ یا ماهی از استخوان.

قد کشیدن برنج: دراز شدن دانه برنج پخته و دم کرده. یکی از صفات برنج خوب این است که استعداد قد کشیدن داشته باشد.

قلوه گاه: برش زیر دنده گوشت چاربا که پرده‌ای شکل و پر چربی است.

قمه کشیدن: ریز ریز کردن گوشت با حرکت کارد منحنی روی تخته. قیقه قیقه کردن.

قوام آمدن: غلیظ شدن شربت شکر (بار) یا شهد مربا، به اندازه‌ای که اگر یک قطره از شربت یا شهد را پشت ناخن بریزیم و سرازیر کنیم، راه نیفتد. شربت قوام آمده کیک نمی‌زند.

خمیر و سفت شده باشد. در کته، آب زیاد باعث شفته شدن می‌شود.

شکافتن: باز کردن شکم ماهی یا مرغ با کارد.

شکر قنادی: شکر ساییده بسیار نرم که در شیرینی پزی به کار می‌رود. نگاه کنید به گرد شکر در همین واژه نامه.

شکرک زدن: متبلور شدن قند در محلول اشباع شده آن. اندکی اسید آستانه تبلور را بالا می‌برد (یعنی با اضافه کردن ماده ترشی مانند جوهر لیمو شربت در غلظت بیشتری شکرک می‌زند).

شکم پُر: مرغ یا ماهی که اندرونه آن خالی نشده باشد. این اصطلاح در مورد مرغ یا ماهی که شکم آن با مواد غذایی پر شده باشد هم به کار می‌رود؛ نگاه کنید به شکم گرفته در همین واژه نامه.

شکم خالی: ماهی یا مرغ یا پرندگان دیگر که اندرونه آن را بیرون کشیده باشند.

شکم گرفته: مرغ یا ماهی که پیش از پخت شکم آن با مواد خوراکی پر شده باشد. این اصطلاح بوشهری است. در تهران شکم پُر گفته می‌شود. ولی این اصطلاح معلوم نمی‌کند که منظور «پُر شده» است یا «خالی نشده».

شوراب: آب نمکی که برای درست کردن خیارشور و مانند آن به کار می‌رود.

شهد: محلول غلیظ شکر در مربا.

شهله: بافت سفید چربی لا به لای گوشت قرمز.

شیر پز کردن: پختن ماده خوراکی در شیر.

شیرین کردن: خیساندن مواد خوراکی تلخ و خش، مانند موسیر و زرد چوبه، در آب.

صاف کردن: گذراندن مایع از صافی، برای جدا کردن مواد جامد آن. مایع صاف کرده لزوماً زلال نمی‌شود.

گرداندن: حرکت دادن غذای آبکی، مانند آش یا سوپ، در دیگ روی بار با قاشق دسته بلند عمودی، به طوری که اجزای غذا، مانند رشته آش، خرد نشود.

گردشکر: شکر ساییده بسیار نرم که در شیرینی پزی به کار می‌رود؛ خاکه قند. نگاه کنید به شکر قنادی در همین واژه نامه.

گرد غوره: غوره خشک ساییده که برای چاشنی غذا به کار می‌رود.

گرد نان: نان خشک ساییده.

گرد نانویی: *baking powder*؛ مخلوطی از جوش شیرین و اسید سیتريک (جوهر لیمو) یا اسید تارتاریک (جوهر انگور) که هنگام حل شدن در آب گاز کربنیک از آن متصاعد می‌شود. با زدن این گرد به خمیر نان حباب‌های ریزی در نان تشکیل می‌شود که نان را پوک و سبک می‌کند.

گردویی: خرد کرده به اندازه گردو.

گرده شکاف: ماهی که با کارد از خط پشت شکافته شده باشد.

گهواره کردن: حرکت دادن ظرف پراز ماده خوراکی، مانند آب‌کش پراز برنج، با دو دست به طور افقی، مانند حرکت گهواره.

لت زدن: حرکت دادن مایه آبکی یا شل، مانند تخم مرغ یا هلیم، با چنگال یا کاردک، برای آن که مایه صاف شود یا کف کنند. نگاه کنید به زدن در همین واژه نامه.

لس و لوس یا لسه لوسه: بافت‌های غیر خوراکی گوشت یا مرغ که باید از آن جدا شود.

لشکر بستن (چای): پهن شدن برگ چای روی سطح آب جوش در قوری هنگام دم کردن چای.

لعاب دادن: حل شدن اجزای مواد نشاسته‌ای یا ژلاتینی

قیمه کردن: خرد کردن گوشت به اندازه‌ای که در خورش قیمه به کار می‌رود.

کارد کشی کردن: تراشیدن مواد اضافی از روی چیزی با تیغه کارد، مانند تمیز کردن سیرابی.

کاردی کردن: ضربه زدن به گوشت کیابی با پشت تیغه کارد.

کار رفتن آب: جذب شدن یا بخار شدن آب گوشت هنگام تفت دادن آن برای خورش.

کال: چیزی که پختش کامل نشده باشد؛ در مورد میوه، نارس.

کباب کردن: پختن ماده خوراکی، مانند گوشت یا مرغ، روی حرارت مستقیم آتش. نگاه کنید به آتش دادن و بریان کردن در همین واژه نامه.

کش آمدن: قابلیت چیزی که بتوان آن را کشید و دراز کرد، بدون آن که پاره شود؛ مانند کش آمدن مایه آب نبات.

کشمینی یا کشمنی: چیزی که با کشیدن (وزن کردن) اندازه گیری شود، مانند پرتقال کشمنی در برابر دانه‌ای.

کف گرفتن: برداشتن کفی که در آغاز پخت برخی مواد خوراکی روی آب آن تشکیل می‌شود؛ مانند کف برنج یا کف گوشت.

کف مال کردن: نرم کردن چیزی، مانند سبزی خشک، با مالش لای دو کف دست.

کنگره دادن یا کنگره گرفتن: لبه خمیری پای و مانند آن را با انگشت به شکل کنگره‌ای در آوردن.

کوت کردن: ریختن چیزی مانند برنج در ظرف یا دیگ به طوری که شکل مخروطی پیدا کند.

کوره پز کردن: پختن چیزی، مانند گوشت یا مرغ، در فر؛ نگاه کنید به تنوری کردن در همین واژه نامه.

نثارپلو: چیزی، مانند سرگنجشکی یا خرما و کشمش سرخ کرده، که لای پلو می‌گذارند یا روی آن می‌ریزند.

نخ دادن: درآمدن شیرۀ شکر سفت به شکل نخ نازک، هنگامی که یک قطره آن را میان شست و انگشت فشار دهیم و سپس شست و انگشت را از هم بازکنیم. شیرۀ شکر در درجه معینی از سفتی نخ می‌دهد.

نخودی: خرد کرده به اندازه نخود.

نقلی: کوچک یا ریزه، مثل پیاز نقلی یا شلغم نقلی.

نمک پز: ماهی که لای پوسته‌ای از نمک پخته شده باشد (پوست ماهی نمک زیادی جذب نمی‌کند).

نمک سود: نمک زده، خشک کرده یا نیمه خشک کرده در نمک، مانند گوشت نمک سود.

نی کش کردن: منتقل کردن مایع از یک ظرف به ظرف دیگری در سطح پایین تر به کمک یک لوله باریک.

نیم پز: چیزی که روند پخت آن کامل نشده باشد.

نیم دانه (یا نیمه): برنجی که دانه‌های آن خرد شده یا شکسته باشد.

نیم کوب: چیزی که به شکل تکه‌های درشت کوبیده شده باشد، مانند مغز گردو یا فلفل نیم کوب.

وارفتن: از هم پاشیدن مایۀ کثلت و مانند آن بر اثر ترکیب اجزا یا اندازه‌های نادرست.

ورآمدن: باد کردن خمیر پس از زدن مخمر و خواباندن در محیط گرم.

ورز دادن: مالیدن خمیر نان با مشت یا پاشنه دست در لاوک یا روی تخته کار.

هسته گرفتن: جدا کردن هسته میوه از گوشت آن.

هشت پارچه یا هشت پاره (مرغ): مرغی که هر کدام از

مواد خوراکی در آب پخت و غلیظ شدن آب، مانند لعاب دادن برنج در آش یا ماهیچه در سوپ.

لواش: گذشته از نان معروف، خمیری است که به شکل ورق نازک پهن کرده باشند، مانند ورق خمیری که در ساختن باقلوا به کار می‌رود.

لواش کردن: پهن کردن این ورق خمیر.

لیته: نرم و له شده بر اثر کوبیده شدن یا پختن بیش از اندازه. ترشی لیته نوعی ترشی است که مواد آن ریز ریز یا له شده باشد.

لوز لوز کردن: بریدن ماده پهن کرده به شکل لوزی‌های کوچک و کمابیش برابر، مانند باقلوا.

لوله پیچ کردن: پیچیدن ماده پهن کرده به صورت لوله باریک، مانند کاک کرمانشاهی.

ماشین کردن: گذراندن گوشت استیک از «ماشین استیک زنی».

مالیدن: صاف کردن ماده خمیری با انگشتان یا میان دو کف دست یا روی تخته کار.

مایه دادن: غذا یا ترکیب غذایی را با افزایش ماده چربی دار یا لعاب داری غلیظ کردن.

مزاج: ترکیب گوشت و پیاز و نمک، و گاهی زعفران نیز، در کباب کوبیده.

مسکه یا مشکه: کره‌ای که از دوغ گرفته باشند. (برای گرفتن این کره دوغ را در مشک می‌زنند.)

مغز پخت: چیزی که درون آن هم پخته شده باشد، مانند استیک مغز پخت.

موج پز کردن: پختن در فر موج پز. نگاه کنید به فر موج پز در همین واژه نامه.

می خوش: ترش و شیرین؛ ملس.

يخ بازکن: درجه‌ای از فر موج پز که برای بازکردن یخ مواد یخ بسته به کار می‌رود.

يخ مال: چیزی، مانند خاکشیر یا تخم شربتی، که با آب یخ آمیخته شده باشد.

يخنی کردن: پختن گوشت یا مرغ یا تره بار در آب ساده.

يقه دادن: بستن ورقه‌ای از آلومینیوم به دور ظرفِ سوفله یا کیک، به طوری که سوفله چند بند انگشت از لبه ظرف بالاتر بیاید.

یک آب: پخت برنج به صورت کته با آب زیاد و سپس خالی کردن آب اضافه آن پس از نرم شدن برنج. این اصطلاح در مقابل آب کش به کار می‌رود.

یک گرد پاشیدن: ریختن اندکی ماده ساینده، مانند فلفل یا دارچین، روی غذا.

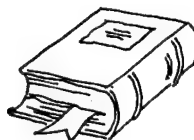
چارپاره اصلی آن — دوسینه، دوران، دوبال — به دوپاره تقسیم شده باشد. نگاه کنید به چارپارچه در همین واژه نامه.

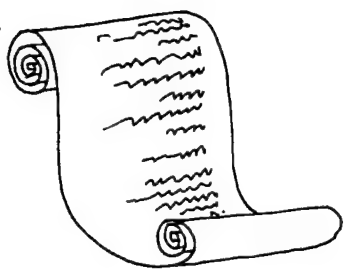
هشت قاج: تره بار یا میوه‌ای که با برش طولی به هشت پاره تقسیم شده باشد.

همگیری: چسبندگی اجزای مایه کوفته و کتلت و مانند آن، به طوری که مانع وارفتن مایه شود.

هندی بُر کردن: بریدن ماهی با برش عرضی، یعنی با قطع کردن تیر پشت، به قطعه‌هایی به قطر یک تا دو بند انگشت. (این اصطلاح را در مورد بریدن راسته دنده گوسفند به شکل «کتلت دسته دار» یا «تی‌بون استیک» (T-bone steak) هم می‌توان به کار برد، گرچه ما به کار نبرده ایم.)

هوای آشپزخانه گرفتن: در آمدن از سردی یخچال بر اثر ماندن در فضای آشپزخانه.





پیوست چهارم

نمایه‌ها (فهرست‌های راهنما)





نمایه ۱، فهرست تفصیلی

این فهرست همان فهرست مندرجات است که در آغاز کتاب آمده است، جز این که همه مطالب در ذیل هر فصل در آن قید شده است؛ کسانی که بخواهند مطلبی را از روی تقسیم بندی کلی در این کتاب پیدا کنند، این فهرست را مفید خواهند یافت. برای مثال، کسی که بخواهد بداند در فصل آشپزی هندی چه مطالبی آمده است یا در فصل خورش دستور چند نوع خورش داده شده است باید به فصل آشپزی هندی و ذیل آن، یا فصل خورش و ذیل آن، نگاه کند. علامت «» در جلو نام غذا به این معنی است که این غذا صورت دیگری است از غذایی که دستور آن در کتاب آمده است. این صورتها در زیر آن دستور با همین علامت «» مشخص شده اند.

۸۳	دورنمای تاریخی.....	پیش گفتار، ۹.....
۱۰۳	فصل سوم: آشپزی هندی	سپاس گزاری، ۲۹.....
۱۰۴	گرم مسالا (ادویه هندی).....	مقیاس، ۴۵.....
۱۰۵	فلفل.....	پیمانه و قاشق، ۵۱.....
۱۰۵	«کاری» یا خورش هندی.....	کارد و تخته و برش، ۵۳.....
۱۰۷	دال..... کتاب اول: آشنایی و آموزش، ۶۱.....
۱۰۷	برنج.....	
۱۰۷	نان.....	
۱۰۸	چنتی.....	
۱۰۸	دسر.....	
۱۰۸	تنقلات هندی.....	
۱۰۹	پان.....	
۱۱۰	فصل چهارم: آشپزی ترکی و عربی	
۱۱۵	فصل پنجم: آشپزی اسپانیایی	
۱۱۵	آندالوسیا.....	
۱۱۶	مادرید.....	
		بخش اول: مکتب های آشپزی ۶۳
		فصل اول: مکتب های مادر: ایرانی، چینی، رومی ۶۵
		فصل دوم: آشپزی ایرانی ۶۹
		ویژگی های آشپزی ایرانی ۶۹
		سفره ایرانی ۷۷

۱۶۵	۱. آرایش آشپزخانه موجود	۱۱۶	کاتالونیا
۱۶۶	۲. طراحی آشپزخانه جدید	۱۱۷	گالیسیا
۱۷۰	۳. لوازم آشپزخانه	۱۱۷	باسک و ناوارا
۱۷۰	آبکش و صافی	۱۱۷	امریکای لاتین
۱۷۱	ابزارهای دستی	۱۲۰	فصل ششم: آشپزی چینی
۱۷۲	بخارپز ماهی	۱۲۱	وسایل آشپزخانه چینی
۱۷۲	دیگ و دیگ بر	۱۲۱	روش های پخت و پز
۱۷۵	ظرف های گوناگون	۱۲۱	تفت دادن
۱۷۵	قاشق و ملاقه	۱۲۲	خورش چینی
۱۷۶	کارد و تخته کار	۱۲۳	بخارپز کردن
۱۷۸	تابه	۱۲۴	سرخ کردن و روغن جوش کردن
۱۸۰	وسایل برقی	۱۲۵	تنوری کردن
۱۸۱	وسایل پارچه ای	۱۲۵	مرغ آب پز یا بلوری (کریستال)
۱۸۲	وسایل پختن نان و کیک	۱۲۵	انداختن در آب جوش
۱۸۳	وسایل چای و قهوه	۱۲۸	فصل هفتم: آشپزی ژاپنی
۱۸۳	وسایل گوناگون	۱۳۲	هونزن ریوری
۱۸۵	یخچال	۱۳۲	چاکای سبکی ریوری
۱۸۷	فصل دوازدهم: بهداشت محیط زیست	۱۳۳	کای سبکی ریوری
۱۹۴	لایه ازن	۱۳۵	فصل هشتم: آشپزی ایتالیایی
	بخش سوم: مواد خوراکی	۱۴۱	شام و ناهار ایتالیایی
	۱۹۷	۱۴۲	آنتی پاستو
		۱۴۳	پاستا، پُلنتا، ریسوئو
		۱۴۳	سوپ
		۱۴۴	غذای اصلی
		۱۴۴	دسر
		۱۴۶	فصل نهم: آشپزی فرانسوی
		۱۵۲	تاریخچه آشپزی فرانسوی
		۱۵۴	فصل دهم: آشپزی روسی
		۱۵۹	زاکوسکای سرد
		۱۵۹	زاکوسکای گرم
		۱۵۹	سوپ روسی
			بخش دوم: آشپزخانه
			۱۶۳
			فصل یازدهم: آشپزخانه: طرح و لوازم
			۱۶۵

۲۱۵	گرد نان	۲۰۳	تخم شربتی
۲۱۵	گردو	۲۰۳	ترخینه
۲۱۵	گلاب	۲۰۴	تُرشک
۲۱۶	نارگیل و براده نارگیل	۲۰۴	تمر هندی
۲۱۷	فصل چهاردهم: ادویه	۲۰۵	رب انار
۲۱۸	آویشن شیرازی	۲۰۵	رب گوجه فرنگی
۲۱۸	آنیسون	۲۰۶	رب نارنج
۲۱۸	برگ بو	۲۰۶	رب های دیگر
۲۱۹	تخم شنبلیله	۲۰۶	رشته
۲۱۹	تخم گشنیز	۲۰۶	روغن
۲۱۹	ثعلب	۲۰۷	روغن زیتون
۲۱۹	جوزبویا	۲۰۸	زرشک
۲۱۹	جوش شیرین	۲۰۸	زیتون
۲۲۰	خردل	۲۰۸	ژلاتین
۲۲۰	خسرو دار	۲۰۸	سرکه
۲۲۰	دارچین	۲۰۹	سس سویا
۲۲۰	رازیانہ	۲۰۹	سس فلفل
۲۲۱	رنگ غذا	۲۰۹	سس گوجه فرنگی
۲۲۱	زردچوبه	۲۱۰	سماق
۲۲۱	زردچوبه شیرین کرده	۲۱۰	سیر
۲۲۱	زعفران	۲۱۰	موسیر
۲۲۲	زعفران دم کرده	۲۱۱	موسیر شیرین کرده
۲۲۲	زنجبیل	۲۱۱	شاه بلوط
۲۲۳	پرورش زنجبیل در خانه	۲۱۲	شکر
۲۲۳	زیره	۲۱۲	شیره
۲۲۳	سبزی خشک	۲۱۲	عسل (انگبین)
۲۲۳	فلفل بهار	۲۱۲	قند
۲۲۴	فلفل سیاه	۲۱۳	کارامل
۲۲۴	فلفل سفید	۲۱۳	◀ کارامل عسلی
۲۲۴	فلفل قرمز	۲۱۳	◀ کارامل سیاه
۲۲۵	کاکوتی	۲۱۳	کرم تارتار و جوهر لیمو
۲۲۵	کرفس کوهی	۲۱۴	کشمش
۲۲۵	گرد پاپریکا	۲۱۴	کنجد
۲۲۵	◀ درست کردن گرد پاپریکا	۲۱۴	گرد شکر
۲۲۶	گرد چیلی	۲۱۴	گرد غوره

۲۴۱	یخ بندی گوشت	۲۲۶	گرد نانوائی
۲۴۲	باز کردن یخ گوشت	۲۲۶	گل رنگ
۲۴۳	خواباندن گوشت در مایه	۲۲۶	گل گلاب و گل سرخ
۲۴۳	قرمه کردن گوشت	۲۲۷	لیموی عمانی
۲۴۳	نمک زدن گوشت	۲۲۷	◀ طرز تهیه لیموی عمانی
۲۴۴	پختن گوشت دیرپز	۲۲۷	◀ گرد لیمو
۲۴۵	تفت دادن گوشت	۲۲۷	◀ گرد پوست لیمو
۲۴۵	بریان کردن گوشت	۲۲۷	مارژولن
۲۴۵	یخنی پزی	۲۲۸	مخمر نان
۲۴۶	استیک	۲۲۸	مرزنجوش
۲۴۷	کباب	۲۲۸	میخک
۲۴۸	نگه داری گوشت پخته	۲۲۸	نمک
۲۴۸	گرم کردن گوشت پخته	۲۲۹	وانیل
۲۴۹	بریدن گوشت پخته	۲۲۹	هل
۲۴۹	ژیکو یا رسیف؟	۲۳۰	فصل شانزدهم: ترکیب ادویه
۲۵۰	سفید کردن گوشت	۲۳۰	ادویه ایرانی (۱) • (خورش)
۲۵۱	آرایش گوشت	۲۳۰	ادویه ایرانی (۲) • (پلو)
۲۵۲	فصل هفدهم: مرغ	۲۳۱	ادویه ایرانی (۳) • (آذربایجان ۱: پلوی)
۲۵۲	سان سان کردن مرغ	۲۳۱	ادویه ایرانی (۴) • (آذربایجان ۲: پلوی)
۲۵۳	کندن پوست مرغ	۲۳۱	ادویه ایرانی (۵) • (آذربایجان ۳: آبگوشتی)
۲۵۴	گرفتن استخوان مرغ	۲۳۲	ادویه ترکی و عربی
۲۵۴	مرغ شکم گرفته	۲۳۲	گرم مسالا (ادویه هندی)
۲۵۶	بریان کردن مرغ	۲۳۳	گرد کاری (بودر کاری)
۲۵۷	سرخ کردن مرغ	۲۳۳	ادویه کشمیری
۲۵۷	بریدن مرغ بریان	۲۳۳	ادویه مدرس
۲۵۸	کباب کردن مرغ	۲۳۴	چار ادویه فرانسوی
۲۵۸	پختن مرغ در ورق آلومینیوم	۲۳۴	ادویه مکزیکی
۲۵۸	آب پز کردن مرغ	۲۳۵	فصل شانزدهم: گوشت
۲۵۹	بخارپز کردن مرغ	۲۳۵	گوسفند و گاو
۲۵۹	آرایش مرغ پخته	۲۳۸	شتر و بزغاله
۲۶۰	بوقلمون، اردک، غاز	۲۳۸	پیر و جوان
۲۶۱	بوقلمون	۲۳۸	تازه و اخته (بیات)
۲۶۱	اردک	۲۳۹	برش شقه گوشت
۲۶۲	غاز	۲۴۰	چرخ کردن، خرد کردن و کوبیدن گوشت
۲۶۴	فصل هجدهم: تخم مرغ	۲۴۱	نگه داری گوشت

۲۸۱	سوف	۲۶۵	اندازه تخم مرغ
۲۸۲	سیم	۲۶۵	پختن تخم مرغ
۲۸۲	کیور	۲۶۶	زدن تخم مرغ
۲۸۳	کفال	۲۶۶	زرده و سفیده
۲۸۳	کولمه	۲۶۷	نگه داری تخم مرغ
۲۸۳	کولی	۲۶۸	فصل نوزدهم: ماهی
۲۸۴	قزل آلا	۲۶۸	شناختن ماهی تازه
۲۸۴	۲. ماهی شور و دودی	۲۷۰	۱. ماهی جنوب
۲۸۴	ماهی شور آب دار	۲۷۰	حلوای سفید یا زبیدی
۲۸۵	ماهی شور خشک	۲۷۱	حلوای سیاه
۲۸۶	ماهی دونمکه	۲۷۱	خارو
۲۸۶	ماهی شور شمال	۲۷۱	راشگو
۲۸۶	ماهی دودی شمال	۲۷۲	زرده و گُباب
۲۸۷	۴. آماده کردن ماهی	۲۷۲	زمین کن
۲۸۷	پاک کردن ماهی	۲۷۳	شَبیتی
۲۸۹	پاک کردن کله ماهی	۲۷۳	سُرخو
۲۸۹	شستن ماهی	۲۷۳	سیکن یا سوکیلا
۲۸۹	شکافتن ماهی	۲۷۳	سنگسر
۲۹۰	ماهی شکم گرفته (شکم پُر)	۲۷۴	شائک
۲۹۰	کندن پوست ماهی	۲۷۴	شوریده
۲۹۱	سان سان کردن ماهی	۲۷۴	شیر
۲۹۲	فیله کردن ماهی	۲۷۵	صافی
۲۹۳	یخ بندی ماهی	۲۷۵	صُبور
۲۹۳	باز کردن یخ ماهی	۲۷۵	عُباد
۲۹۳	خواباندن ماهی در مایه	۲۷۶	کفشک
۲۹۴	پختن ماهی	۲۷۶	کوسه یا بمبک
۲۹۴	سرخ کردن ماهی	۲۷۷	ماهی مُتو
۲۹۵	روغن جوش کردن ماهی	۲۷۸	ماهی مرکب
۲۹۶	تنوری کردن ماهی	۲۷۸	میش ماهی
۲۹۶	تنوری کردن ماهی در ورق آلومینیوم	۲۷۸	هامور
۲۹۷	ماهی تنوری نوگراتن	۲۷۹	۲. ماهی شمال
۲۹۷	کباب کردن ماهی	۲۷۹	ماهی آزاد
۲۹۸	بریان کردن ماهی روی شبکه	۲۸۰	ماهی سفید
۲۹۹	بخارپز کردن ماهی	۲۸۰	اردک ماهی
۲۹۹	آب پز کردن ماهی	۲۸۱	ازون برون و خاویار

۳۱۹	کَشک خاکستری	۲۹۹	کوروبویی یون ساده
۳۱۹	قره قروت	۳۰۰	کوروبویی یون سفید
۳۲۰	فصل بیست و یکم: قره یار	۳۰۰	کوروبویی یون سرکه
۳۲۱	آماده کردن تره بار پختنی	۳۰۰	کوروبویی یون برای میگو و خرچنگ
۳۲۲	پختن تره بار	۳۰۱	ماهی سرد
۳۲۳	تره بار پای خوراک	۳۰۲	آرایش ماهی
۳۲۴	آرتیشو	۳۰۳	۵. میگو، خرچنگ، شاه میگو، هشت پا
۳۲۴	آندیو	۳۰۳	میگو
۳۲۴	اسفناج	۳۰۴	میگوی خشک
۳۲۵	بادنجان	۳۰۴	خرچنگ
۳۲۶	باقلا ی سبز	۳۰۵	شاه میگو
۳۲۶	بامیه	۳۰۵	هشت پا (اختاپوس)
۳۲۶	بروکلی یا گل کلم سبز	۳۰۶	آماده کردن میگو
۳۲۷	بولاغ اوتی	۳۰۷	آماده کردن خرچنگ
۳۲۷	پاچ باقلا	۳۰۸	آماده کردن شاه میگو
۳۲۷	پياز	۳۰۹	فصل بیستم: شیر و فراورده های شیری
۳۲۸	◀◀ پياز عسلی	۱۰۹	نگه داری شیر
۳۲۸	ترب	۳۱۰	بریدن شیر
۳۲۸	تره فرنگی	۳۱۰	پنیر
۳۲۹	چغندر	۳۱۱	۱. پنیر پخته
۳۲۹	خیار	۳۱۳	۲. پنیر تازه خانگی
۳۳۰	ریواس	۳۱۳	۳. پنیر سفید تازه
۳۳۰	زردک	۳۱۳	۴. پنیر زنگاری
۳۳۰	دنبلان کوهی	۳۱۴	آغوز یا فُرُش (ابرقوه)
۳۳۰	دُرُت	۳۱۴	خامه
۳۳۱	سیب زمینی	۳۱۵	سرشیر
۳۳۱	◀◀ سیب زمینی آب پز	۳۱۵	کره
۳۳۱	◀◀ سیب زمینی تنوری	۳۱۶	ماست
۳۳۱	◀◀ سیب زمینی نمک پز	۳۱۷	◀◀ ماست چکیده
۳۳۱	شلغم	۳۱۷	◀◀ ماست ثابت کرده
۳۳۲	لفل دلمه ای یا پاپریکا	۳۱۷	دوغ
۳۳۲	قارچ	۳۱۷	کَشک یا قروت
۳۳۳	کاهو	۳۱۸	◀◀ لور
۳۳۳	کدو حلوائی	۳۱۸	◀◀ خُشکو
۳۳۴	کدو سبز	۳۱۸	کَشک زرد

۳۴۹	آب قلم	۳۳۴	کرفس
۳۵۰	آب قلم ساده	۳۳۴	کرفس برای پای خوراک
۳۵۰	آب قلم پررنگ	۳۳۵	کلم پیچ
۳۵۱	آب گوشت	۳۳۵	کلم دکمه‌ای یا کلم بروکسل
۳۵۱	آب مرغ	۳۳۵	کلم قمری
۳۵۲	آب بوقلمون	۳۳۶	کنگر
۳۵۲	آب میگو	۳۳۶	گل کلم
۳۵۲	نگه‌داری آب یخنی	۳۳۶	گوجه فرنگی

آشنایی از نزدیک

۳۵۳

مجموعه تصاویرهای آموزشی و آرایشی ۳۵۳

..... کتاب دوم: دستورهای پخت و پز، ۴۳۳

بخش چهارم: نوشیدنی: گرم و سرد

۴۳۵

فصل بیست و چهارم: چای، ترش ۴۳۷

۴۳۷	در شناخت چای
۴۳۸	دم کردن چای
۴۳۹	چای‌های دیگر
۴۴۰	چای افسنتین
۴۴۰	چای بابونه
۴۴۰	چای بهار نارنج
۴۴۰	چای پهلیمو (ورین)
۴۴۰	چای دارچین
۴۴۰	چای زعفران
۴۴۰	چای زنجبیل
۴۴۰	چای سبز
۴۴۰	چای گل زیزفون (تیول)
۴۴۰	چای نعنا
۴۴۰	چای نیمه سبز
۴۴۰	چای آویشن
۴۴۰	چای استخودوس (یا «استوقدوس»)
۴۴۰	شیر و چای

فصل بیست و دوم: برنج ۳۳۹

۳۳۹	انواع برنج
۳۳۹	درجه ۱
۳۴۰	درجه ۲
۳۴۰	درجه ۳
۳۴۰	درجه ۴ و ۵
۳۴۰	برنج‌های وارداتی
۳۴۱	خرید برنج
۳۴۲	نگه‌داری برنج
۳۴۲	خیساندن برنج
۳۴۲	پختن برنج
۳۴۳	کته
۳۴۴	برنج نیمه آب‌کش
۳۴۴	برنج آب‌کش
۳۴۵	آب روغن دادن برنج
۳۴۵	دم کردن برنج
۳۴۶	تهدید
۳۴۶	جدا کردن تهدید

فصل بیست و سوم: آب یخنی ۳۴۷

۳۴۷	آب تره بار (۱)
۳۴۸	آب تره بار (۲)
۳۴۸	آب پاچه
۳۴۹	آب ماهی

۴۵۴.....	◀◀ دوغ آویشن.....	۴۴۰.....	تُرش.....
۴۵۴.....	دوغ گازدار.....	۴۴۱.....	◀◀ بهُ جای.....
۴۵۴.....	◀◀ دوغ ترکی یا گُرماسْت.....	۴۴۱.....	◀◀ تُرش آلبالو.....
۴۵۴.....	دوغ عرب.....	۴۴۱.....	◀◀ تُرش تمرگُجرات (چای سرخ).....
۴۵۴.....	لَسی (دوغ هندی).....	۴۴۱.....	◀◀ تُرش گل گاو زبان و سنبل الطیب.....
۴۵۵.....	کُفیر (قفقاز).....	۴۴۱.....	چای و یخ.....
۴۵۶.....	فصل بیست و هفتم: شربت	۴۴۱.....	قیماق چای (افغانستان).....
۴۵۶.....	شیره شکر.....	۴۴۲.....	کُمبوچای.....
۴۵۷.....	صاف کردن شیره شکر.....	۴۴۳.....	قنداغ و گلاب نبات.....
۴۵۷.....	خاکشیر یخمال.....	۴۴۳.....	قهوه زعفران (شوشتر).....
۴۵۷.....	برف و شیره.....	۴۴۴.....	فصل بیست و نهم: قهوه، کاکائو
۴۵۷.....	سرکه شیره.....	۴۴۶.....	قهوه اسپرسو (ایتالیا).....
۴۵۸.....	سرکه شیره خیار.....	۴۴۶.....	قهوه ترک.....
۴۵۸.....	شربت تخم شربتی.....	۴۴۷.....	قهوه عربی.....
۴۵۸.....	شربت تمرگجرات.....	۴۴۷.....	قهوه فرانسه.....
۴۵۸.....	شربت تمرهندی.....	۴۴۸.....	◀◀ شیر و قهوه.....
۴۵۸.....	شربت ریواس.....	۴۴۸.....	موکا.....
۴۵۸.....	شربت زعفران.....	۴۴۹.....	کاپوچینو.....
۴۵۹.....	سکنجبین.....	۴۴۹.....	قهوه و نعنا.....
۴۵۹.....	سکنجبین خیار.....	۴۴۹.....	قهوه و یخ (فراپه).....
۴۵۹.....	شربت آب لیمو.....	۴۵۰.....	کافه گلاسه.....
۴۶۰.....	شربت آلبالو.....	۴۵۰.....	قهوه مجلس ترحیم.....
۴۶۰.....	◀◀ مربای آلبالو (بازیافته).....	۴۵۰.....	کاکائو.....
۴۶۰.....	شربت انار.....	۴۵۱.....	شیره شکلات.....
۴۶۱.....	شربت بادام.....	۴۵۱.....	شیر کاکائوی داغ.....
۴۶۲.....	شربت به لیمو.....	۴۵۲.....	شیر کاکائوی سرد.....
۴۶۲.....	◀◀ مارمالاد به.....	۴۵۳.....	فصل بیست و ششم: دوغ
۴۶۲.....	شربت تمشک، توت فرنگی، شاه توت.....	۴۵۳.....	دوغ ساده.....
۴۶۳.....	شربت چغندر.....	۴۵۳.....	دوغ سبز.....
۴۶۳.....	شربت زرد آلو (سرخ پوستان جنوب امریکا).....	۴۵۳.....	دوغ سبزی معطر.....
۴۶۴.....	فصل بیست و هشتم: شیر و میوه	۴۵۴.....	◀◀ دوغ پونه.....
۴۶۴.....	شیر و بادام.....	۴۵۴.....	◀◀ دوغ کاکوتی.....
۴۶۵.....	شیر و پرتقال.....	۴۵۴.....	◀◀ دوغ کرفس کوهی.....
۴۶۵.....	◀◀ شیر و آناناس.....	۴۵۴.....	◀◀ دوغ مشکک.....
۴۶۵.....	شیر و سیب.....	۴۵۴.....	◀◀ دوغ نعنا.....

بخش پنجم: سالاد، چتنی، بورانی

۴۷۷

فصل سی و یکم: در شناخت سالاد، چتنی، بورانی ۴۷۹

۴۷۹ سالاد

۴۸۱ اسباب آرایش سالاد

۴۸۲ چتنی

۴۸۲ بورانی

فصل سی و دوم: سالاد سبز ۴۸۴

۴۸۴ سبزی خوردن

۴۸۴ سالاد ایرانی

۴۸۵ سالاد شیرازی

۴۸۵ سالاد آندیو (فرانسه)

۴۸۶ تبوله (لبنان، سوریه، فلسطین)

۴۸۶ سالاد پرچم (ایتالیا)

۴۸۷ سالاد پنیر نخل

۴۸۸ سالاد جوانه (چین)

۴۸۸ سالاد سیب (۱) • (دانمارک)

۴۸۸ سالاد سیب (۲) • (دانمارک)

۴۸۹ سالاد سیب زمینی ترشی

۴۸۹ سالاد شلغم (ترکیه)

۴۹۰ سالاد ترب سیاه

۴۹۰ سالاد قارچ (۱)

۴۹۰ سالاد قارچ (۲)

۴۹۱ کول سلُو یا سالاد کلم (۱) • (سوئد)

۴۹۱ کول سلُو با پنیر (۲)

۴۹۱ کول سلُو دولوکس (سالاد کلم مرصع) (۳)

۴۹۲ سالاد گشنیز (چین)

۴۹۲ سالاد گوجه فرنگی (۱) • (فرانسه)

۴۹۳ سالاد گوجه فرنگی (۲) • (هندوستان)

فصل سی و سوم: سالاد سفید ۴۹۴

۴۹۴ سالاد البویه (ایران)

۴۹۵ سالاد آلزاس (فرانسه)

۴۹۶ سالاد آوکادو (پرو)

۴۹۶ سالاد آوکادو و میگو (اکوادور)

۴۶۵ شیر و شاه توت

۴۶۶ شیر و موز

۴۶۶ شیر و نارگیل

۴۶۶ شیر و هویج

۴۶۶ شیر و کیوی

۴۶۶ معجون

۴۶۷ شیر و تخم مرغ

۴۶۷ شیر و شهد

۴۶۸ شیر و عسل

۴۶۸ شیر و مالت

۴۶۸ شیر و نعنا

فصل بیست و نهم: شربت عرق‌های گیاهی ۴۶۹

۴۷۰ شربت عرق تارونه

۴۷۰ شربت گلاب و تخم شربتی

فصل سیام: افشره، خوشاب ۴۷۱

۴۷۱ افشره انار

۴۷۱ افشره پرتقال و توت فرنگی

۴۷۲ افشره پرتقال و شاه توت

۴۷۲ افشره انگور

۴۷۲ افشره گوجه فرنگی

۴۷۲ افشره گریپ فروت و گوجه فرنگی

۴۷۳ افشره لیمو شیرین و گریپ فروت

۴۷۳ افشره لیمو شیرین با آب نارنج و ...

۴۷۳ افشره گوجه فرنگی و خیار

۴۷۳ افشره گوجه فرنگی و لیمو

۴۷۴ افشره مرکب

۴۷۴ افشره هندوانه و گلاب

۴۷۴ افشره شاه توت

۴۷۵ افشره توت فرنگی

۴۷۵ افشره انبه

۴۷۵ افشره طالبی

۴۷۵ آب آلو

۴۷۵ آب زرشک

۴۷۶ آب نارदान

۴۷۶ خوشاب

۵۱۶	سالاد مارچویه (۳) • (چین)	۴۹۷	سالاد اسفناج گرم (ونزوئلا)
۵۱۷	سالاد ماکارونی (۱) • (ایتالیا)	۴۹۷	سالاد بادنجان (ترکیه)
۵۱۷	سالاد ماکارونی (۲) • (امریکای شمالی)	۴۹۸	سالاد بادنجان و فلفل قرمز (اسپانیا)
۵۱۸	سالاد ماهی (کامبوج)	۴۹۹	سالاد باقلای سبز (اکوادور)
۵۱۹	سالاد ماهی تُن (۱)	۴۹۹	سالاد باقلای سبز (مصر)
۵۱۹	سالاد ماهی تُن (۲) • (انگلستان)	۵۰۰	سالاد برنج (۱) • (فرانسه)
۵۲۰	سالاد ماهی خام (چین)	۵۰۰	سالاد برنج (۲) • (فرانسه)
۵۲۱	سالاد میگو	۵۰۱	سالاد تره بار پخته
۵۲۱	سالاد مرغ (۱) • (فرانسه)	۵۰۱	سالاد تره بار کبابی (اسپانیا)
۵۲۲	سالاد مرغ (۲) • (فرانسه)	۵۰۲	سالاد درهم (۱) • (ایتالیا)
۵۲۲	سالاد مرغ (۳) • (فرانسه)	۵۰۳	سالاد درهم (۲) • (اکوادور)
۵۲۳	سالاد مرغ (۴) • (چکسلواکی)	۵۰۳	سالاد روس
۵۲۳	سالاد هفت رنگ (ارمنستان)	۵۰۴	سالاد روستایی (یونان).
۵۲۴	سالاد نیس (نیسواز) • (فرانسه)	۵۰۴	سالاد ژامبون (فرانسه)
۵۲۴	سالاد هویج (۱) • (هندوستان)	۵۰۵	سالاد سرگنچسکی (ویتنام)
۵۲۵	سالاد هویج (۲) • (هندوستان)	۵۰۶	سالاد سیب زمینی (پرو)
۵۲۵	سالاد لوبیا و شوید (سرخ پوستان شمالی)	۵۰۷	سالاد سیب زمینی (۱)
۵۲۶	فصل سر و چهارم: چتنی تازه	۵۰۷	سالاد سیب زمینی (۲) • (یونان)
۵۲۶	چتنی پیاز و گشنیز	۵۰۸	سالاد سیب زمینی (۳) • (پرو)
۵۲۶	چتنی خرما	۵۰۸	سالاد سیب زمینی (۴) • (ایتالیا)
۵۲۷	چتنی خیار (۱) • (هندوستان)	۵۰۹	سالاد سیب زمینی گرم (آلمان)
۵۲۷	چتنی خیار (۲) • (هندوستان)	۵۰۹	سالاد قیصر (امریکای شمالی) ..
۵۲۷	خیار شور و شیرین (ژاپن)	۵۱۰	کول سلُو با سیب (سوئد)
۵۲۸	خیار پارسا (هندوستان)	۵۱۱	سالاد گرم (چین)
۵۲۹	خیار شور پارسا (هندوستان)	۵۱۱	سالاد گل کلم (۱) • (شیلی)
۵۲۹	چتنی نارگیل	۵۱۲	سالاد گل کلم (۲) • (ترکیه)
۵۲۹	چتنی گشنیز (هندوستان)	۵۱۲	سالاد گل کلم (۳) • (مکزیک)
۵۳۰	چتنی لیمو	۵۱۲	سالاد گل کلم (۴)
۵۳۰	چتنی نعنا	۵۱۳	سالاد گل کلم (۵) • (اندونزی)
۵۳۱	چتنی افغانی	۵۱۳	سالاد لوبیاسبز (فرانسه)
۵۳۱	دالار	۵۱۴	سالاد لوبیاسفید (۱) • (آلمان)
۵۳۲	آلوچه فُشکن	۵۱۴	سالاد لوبیاسفید (۲) • (ترکیه)
۵۳۲	چتنی گوجه فرنگی	۵۱۵	سالاد لوبیاسفید (۳) • (ترکیه)
۵۳۳	فصل سر و پنجم: چتنی پخته	۵۱۵	سالاد مارچویه (۱)
۵۳۳	چتنی سیب	۵۱۶	سالاد مارچویه (۲)

۵۴۷ بورانی کلم پیچ (هندوستان)
 ۵۴۸ بورانی موز (هندوستان)

بخش ششم: سس
 ۵۴۹

فصل سی و هفتم: در شناخت سس ۵۵۱

فصل سی و هشتم: سس سالاد ۵۵۴

سس فرانسوی ۵۵۴
 سس پرتقال، برای سالاد میوه (فرانسه) ۵۵۵
 سس خیار ۵۵۵
 سس پنیر و خامه، برای سالاد میوه ۵۵۵
 سس عسل، برای سالاد میوه ۵۵۶
 سس پخته برای سالاد میوه ۵۵۶
 سس ماست ۵۵۷
 سس هلندی ۵۵۷
 سس هلندی پرتقالی ۵۵۸
 سس شوید ۵۵۸
 سس ارده ۵۵۹
 سس آوکادو ۵۵۹
 سس سفت ۵۶۰
 سس سفت سبک ۵۶۰
 سس تاراتور (ترکیه) ۵۶۰
 سس چینی ۵۶۰

فصل سی و نهم: سس کره برای گوشت و ماهی ۵۶۱

۱. کره سفید ۵۶۲
 ۲. کره طلایی ۵۶۲
 ۳. کره سیاه ۵۶۲
 ۴. کره سبز ۵۶۲
 ۵. کره گلی ۵۶۲
 ۶. کره زرد ۵۶۳
 ۷. کره و سیر ۵۶۳
 کره با آب ماهی (انگلستان) ۵۶۳
 کره با آب میگو ۵۶۳
 کره میگو ۵۶۳
 کره شاه میگو ۵۶۴

جتنی میوه (هندوستان) ۵۳۴

جتنی گوجه فرنگی و سیب ۵۳۴

جتنی انبه ۵۳۵

فصل سی و هشتم: بورانی ۵۳۶

بورانی اسفناج (۱) ۵۳۶

بورانی اسفناج خام ۵۳۶

بورانی اسفناج (۲) • (هندوستان) ۵۳۶

بورانی بادنجان ۵۳۷

بورانی سیر بادنجان ۵۳۷

بورانی پیاز (۱) • (هندوستان) ۵۳۷

بورانی پیاز (۲) • (هندوستان) ۵۳۸

بورانی پیاز (۳، شیرین) • (هندوستان) ۵۳۸

بورانی پیاز و نارگیل (هندوستان) ۵۳۸

بورانی زنجبیل (هندوستان) ۵۳۹

بورانی سیب زمینی (هندوستان) ۵۳۹

درهم بورانی ۵۴۰

سیر و ماست (بورانی سیر) ۵۴۰

ماست و خیار (۱) • (ایران) ۵۴۰

ماست و خیار (۲) • (هندوستان) ۵۴۱

ماست و لبو ۵۴۱

ماست و موسیر ۵۴۲

بورانی فلفل سبز (ترکیه) ۵۴۲

بورانی کبابی (آلبانیا) • (اسپانیا) ۵۴۲

بورانی کدو سبز (۱) ۵۴۳

بورانی کدو سبز (۲) • (هندوستان) ۵۴۳

بورانی کرفس ۵۴۴

بورانی کرفس و اسفناج ۵۴۴

کنگر ماست (بورانی کنگر) ۵۴۴

بورانی گل کلم و نخود سبز (هندوستان) ۵۴۵

بورانی گردو و گشنیز (هندوستان) ۵۴۵

بورانی گوجه فرنگی (هندوستان) ۵۴۶

بورانی لویاسبز ۵۴۶

بورانی قارچ ۵۴۶

بورانی کما ۵۴۷

بورانی باقلا (شوستر) ۵۴۷

۵۸۲	سس فلفل قرمز (۳) • (مکزیک)	۵۶۴	کره متروئیل
۵۸۲	سس فلفل قرمز (۴) • (مکزیک)	۵۶۴	کره و کنجد (چین)
۵۸۳	سس فلفل قرمز (۵) • (ونزوئلا)	۵۶۵	سس خوراکی
۵۸۳	سس فلفل قرمز (۶) • (افریقای سیاه)	۵۶۵	سس پخته (۱)
۵۸۴	سس فلفل قرمز و بادام	۵۶۶	سس پخته (۲)
۵۸۴	سس فلفل قرمز تازه	۵۶۷	سس پشاریز (فرانسه)
۵۸۵	سس قارچ (۱)	۵۶۷	سس باربیکیو (۱)
۵۸۵	سس قارچ (۲)	۵۶۸	سس باربیکیو (۲) • (امریکای شمالی)
۵۸۶	سس قهوه‌ای (فرانسه)	۵۶۹	سس باربیکیو (۳) • (اسپانیا)
۵۸۷	سس طلایی (جنوب امریکای شمالی)	۵۷۰	سس باربیکیو (۴) • (کانادا)
۵۸۷	سس کاری (فرانسه)	۵۷۰	سس پاپریکا (مجارستان)
۵۸۸	سس کنجد (چین)	۵۷۱	سس پنیر (۱) • (فرانسه)
۵۸۸	سس گوجه فرنگی (۱) • (فرانسه)	۵۷۱	سس پنیر یا سس مورنه (۲) • (فرانسه)
۵۸۸	سس گوجه فرنگی (۲) • (یونان)	۵۷۲	سس پیاز (فرانسه)
۵۸۹	سس گوجه فرنگی (۳) • (امریکای شمالی)	۵۷۲	سس تخم مرغ و لیمو (یونان)
۵۹۰	سس گوجه فرنگی (۴) • (امریکا)	۵۷۳	سس ترش و شیرین (۱) • (چین)
۵۹۰	سس لویی (فرانسه)	۵۷۳	سس ترش و شیرین (۲) • (چین)
۵۹۱	سس لیوئیز (فرانسه)	۵۷۴	سس تمرهندی
۵۹۱	سس ماهی دودی	۵۷۴	سس خامه (۱)
۵۹۲	سس میگو (ایتالیا)	۵۷۴	سس خامه (۲)
۵۹۲	سس نان (انگلستان)	۵۷۵	سس خامه (۳) • (ترش و شیرین)
۵۹۳	سس وُلوته	۵۷۵	سس خردل (۱)
۵۹۳	سس آندُلُسی	۵۷۶	سس خردل (۲)
۵۹۳	سس تیری یاکی	۵۷۶	سس خردل (۳)
۵۹۴	سس اردو و آب لیمو	۵۷۶	سس خردل (۴)
۵۹۴	سس محتره (سوریه)	۵۷۷	سس سبزی (ایتالیا)
۵۹۵	سس ماهی	۵۷۷	سس سرکه و نعنا (انگلستان)
۵۹۵	سس مرغ (مصر)	۵۷۸	سس سفید (فرانسه)
۵۹۶	سس سیاه	۵۷۹	سس زنجبیل (چین)
۵۹۶	سس سفید با میگو	۵۷۹	سس سویا و زنجبیل (چین)
۵۹۶	سس سفید با کاری	۵۷۹	سس سیر (یونان)
۵۹۷	سس سفید با خیار شور	۵۸۰	سس سوفله
۵۹۷	سس سفید با سیر	۵۸۰	سس شور و شیرین (چین)
۵۹۷	سس سفید با خردل	۵۸۱	سس فلفل قرمز (۱) • (شیلی)
۵۹۷	سس سفید با قارچ	۵۸۱	سس فلفل قرمز (۲) • (کلمبیا)

۶۱۳.....	کروتن.....	۵۹۷.....	سس سفید با مهیاوه.....
۶۱۴.....	فصل چهارم و چهارم: آش	۵۹۷.....	سس آوکادو (سرخ پوستان جنوب امریکا)
۶۱۴.....	آش ساده.....	۵۹۸.....	سس سبزی (سرخ پوستان جنوب امریکا)
۶۱۵.....	◀ آش گوجه فرنگی.....	۵۹۸.....	سس سیب.....
۶۱۵.....	◀ آش انار.....	۵۹۹.....	فصل پنجم و پنجم: در شناخت مایونز و خانواده
۶۱۵.....	◀ آش تمر.....	۵۹۹.....	آشنایی با مایونز و خانواده.....
۶۱۵.....	◀ آش زرشک.....	۶۰۰.....	مایونز ساده.....
۶۱۶.....	◀ آش کشک.....	۶۰۱.....	مایونز تاتار.....
۶۱۶.....	آش ماست (۱) • (ایران).....	۶۰۲.....	مایونز سبز (جنوب امریکای شمالی).....
۶۱۶.....	آش ماست (۲) • (ترکیه).....	۶۰۲.....	مایونز زرد، برای سالاد میوه.....
۶۱۷.....	آش سماق.....	۶۰۳.....	مایونز گلی، برای سالاد میوه.....
۶۱۷.....	آش آلو.....	۶۰۳.....	مایونز شیرین، برای سالاد میوه.....
۶۱۸.....	◀ آش آلوچه.....	۶۰۳.....	مایونز زرده سفت.....
۶۱۸.....	آش زیره.....	۶۰۴.....	مایونز هزار جزیره (امریکای شمالی).....
۶۱۸.....	آش ساک.....	۶۰۴.....	مایونز آندلس (اسپانیا).....
۶۱۹.....	آش درهم جوش.....	۶۰۵.....	مایونز هندی (فرانسه).....
۶۲۰.....	دندونی.....	۶۰۵.....	سس رمولاد.....
۶۲۱.....	آش ماش ساده.....	۶۰۶.....	مایونز صورتی.....
۶۲۱.....	◀ آش ماش، با شلغم و پیاز.....	۶۰۷.....	فصل ششم و ششم: مشکل و رفع مشکل در... سس
۶۲۲.....	◀ آش ماش، با کلم قمری.....		
۶۲۲.....	آش عروس (ترکیه).....		
۶۲۳.....	پَهْتی (فارس و خوزستان).....		
۶۲۴.....	آش کدو (کوبی آش) • (گیلان).....		
۶۲۴.....	آش قلیه (گیلان).....		
۶۲۵.....	آش گوجه سبز (خالو آبه) • (گیلان).....		
۶۲۶.....	آش کلم (آذربایجان).....		
۶۲۷.....	آش جو (۱).....		
۶۲۸.....	◀ آش جو با شوید.....		
۶۲۸.....	◀ آش جو برنج دار.....		
۶۲۸.....	آش جو (۲) • (ابركوه).....		
۶۲۹.....	آش ترخینه (۱).....		
۶۲۹.....	آش ترخینه (۲) • (بروجرد).....		
۶۲۹.....	(۱) آش اُمَاج ساده.....		
۶۳۰.....	(۲) آش اُمَاج مایه دار.....		
۶۳۱.....	آش رشته (۱) • (ایران).....		

بخش هفتم: هفت با

۶۰۹

فصل هفتم و هفتم: اجزا و آرایش آش و سوپ

۶۱۱.....	سیر و سرکه.....
۶۱۱.....	نعنا داغ.....
۶۱۱.....	پیاز داغ.....
۶۱۲.....	سیر داغ.....
۶۱۲.....	فلفل داغ.....
۶۱۲.....	◀ فلفل داغ سبز.....
۶۱۲.....	زیره داغ.....
۶۱۲.....	دارچین و روغن.....
۶۱۲.....	گرد نان برای سوپ.....
۶۱۳.....	کوفته سرگنچسکی برای آش.....
۶۱۳.....	قیمه ساده.....

۶۵۷.....	سیراب شیردان آش واره.	۶۳۲.....	آش رشته (۲) • (آذربایجان)
۶۵۷.....	شوربای شمالی وار (افغانستان)	۶۳۳.....	آش رشته (۳) • (آذربایجان)
۶۵۸.....	شوربای زیره	۶۳۳.....	آش رشته (۴) • (ترکیه)
۶۵۹.....	فصل چهارم و هشتم: حریره	۶۳۴.....	آش خیار (ملایر)
۶۵۹.....	حریره اسفناج	۶۳۵.....	« آش بادنجان (ملایر)
۶۵۹.....	حریره باقلا	۶۳۵.....	« آش کدو سبز
۶۶۰.....	حریره پیاز	۶۳۵.....	آش ماست با (بروجرد)
۶۶۱.....	حریره تره فرنگی	۶۳۵.....	آش دوغ (آذربایجان)
۶۶۱.....	حریره شلغم (۱)	۶۳۶.....	آش یخ (آذربایجان)
۶۶۲.....	حریره شلغم (۲) • (روسیه)	۶۳۷.....	آش لَحْشَک (خراسان)
۶۶۲.....	حریره ذرت	۶۳۸.....	آش بلغور به شیر (خراسان)
۶۶۳.....	حریره عدس	۶۳۸.....	شله ماهی شور (دشتی و دشتستان فارس)
۶۶۳.....	حریره کدو حلوایی (۱)	۶۳۹.....	شولی (یزد)
۶۶۴.....	حریره کدو حلوایی (۲)	۶۴۰.....	شولی شلغم (یزد)
۶۶۴.....	حریره کرفس	۶۴۱.....	شله مرغ (هندی - انگلیسی)
۶۶۵.....	حریره کشک زرد (خراسان)	۶۴۱.....	آش شله قلمکار (۱)
۶۶۵.....	حریره گل کلم	۶۴۳.....	آش شله قلمکار (۲) • (مشهد)
۶۶۶.....	حریره لوبیاسفید	۶۴۴.....	آش نذری (گیلان)
۶۶۶.....	« حریره لوبیا قرمز	۶۴۴.....	تتماج (ترکیه و ارمنستان)
۶۶۷.....	حریره نخودسبز	۶۴۵.....	آش کمای (نیشابور)
۶۶۷.....	حریره بادام (یزد)	۶۴۶.....	آش گندم (۱) • (شمال ایران)
۶۶۸.....	حریره آوکادو	۶۴۶.....	آش گندم (۲)
۶۶۸.....	« حریره آوکادو با آب یخنی	۶۴۷.....	آش گندم (۳) • (هندوستان)
۶۶۸.....	حریره هویج	۶۴۸.....	غُلْغُل (شوستر)
۶۶۹.....	« حریره هویج و پاپریکا	۶۴۹.....	قلیه به و انار (شوستر)
۶۶۹.....	حریره تره بار	۶۵۰.....	پرتقلی (پاره پوره) • (ارومیه)
۶۷۰.....	فرنی	۶۵۰.....	آش قلووت
۶۷۰.....	حریره سیب زمینی و عدس قرمز	۶۵۱.....	آش ترخون (مشهد)
۶۷۱.....	حریره آرتیشو (فرانسه)	۶۵۲.....	آش قُنْبید (قم)
۶۷۲.....	فصل چهارم و نهم: هلیم	۶۵۲.....	فصل چهارم و نهم: شوربا
۶۷۳.....	هلیم	۶۵۳.....	شوربا
۶۷۳.....	« هلیم بوقلمون	۶۵۴.....	شوربای جوجه (۱)
۶۷۳.....	هلیم بادنجان	۶۵۵.....	شوربای جوجه (۲)
۶۷۴.....	هلیم بلغور به شیر (خراسان)	۶۵۵.....	حسو (خراسان)
۶۷۵.....	هلیم برنج (آشپزی دوره صفوی)	۶۵۶.....	شوربای سیرابی (ترکیه)

۷۰۲	سوپ لوبیا سبز	۶۷۵	پاریج
۷۰۲	سوپ مارچویه	۶۷۶	فصل چهل و هشتم: بُرش، ایشچی
۷۰۳	سوپ نخود سبز	۶۷۶	بُرش (۱) • (روسیه)
۷۰۴	مینسترونه (۱) • (ایتالیا)	۶۷۷	« بُرش قارج (روسیه)
۷۰۵	مینسترونه (۲) • (ایتالیا)	۶۷۷	بُرش (۲) • (اوکراین)
۷۰۵	مینسترونه (۳) • (ایتالیا)	۶۷۸	بُرش (۳) • (آذربایجان)
۷۰۶	سوپ هویج	۶۷۹	اسچی یا سوپ کلم (روسیه)
۷۰۷	سوپ ماهی (۱) • (ترکیه)	۶۸۰	بُرش سرد (روسیه)
۷۰۷	سوپ ماهی (۲) • (ترکیه)	۶۸۱	بُرش تابستانی (روسیه)
۷۰۸	سوپ ماهی (۳) • (ترکیه)	۶۸۱	اسچی سربازی (روسیه)
۷۰۹	سوپ ماهی (۴) • (شیلی)	۶۸۲	اسچی سبز
۷۰۹	« تاس کباب ماهی	۶۸۳	فصل چهل و نهم: سوپ گرم
۷۱۰	سوپ ماهی (۵) • (چین)	۶۸۴	نخود آب (۱) • (تهران)
۷۱۱	سوپ ماهی و میگو (۱) • (اسپانیا)	۶۸۵	نخود آب (اونخود) (۲) • (بوشهر)
۷۱۱	سوپ ماهی و میگو (۲) • (یونان)	۶۸۵	نخود آب (۳) • (انگلیسی - هندی)
۷۱۲	سوپ میگو (پرو)	۶۸۶	سوپ اُوگو لومونو (یونان)
۷۱۳	سوپ میگو و ذرت (کوبا)	۶۸۷	سوپ پاره پوره (ایتالیا)
۷۱۴	سوپ گل کلم و پنیر	۶۸۸	جوش واره (قفقازیه)
۷۱۵	سوپ مرغ بالیمو (مصر)	۶۸۹	سوپ تخم مرغ (چین)
۷۱۵	سوپ سیب زمینی و پنیر (هلند)	۶۹۰	سوپ لپه (انگلیسی - هندی)
۷۱۶	سوپ باقلا (مصر)	۶۹۱	مولیگاتونی (انگلیسی - هندی)
۷۱۷	سوپ سیر (اسپانیا)	۶۹۲	سوپ مرغ و نارگیل (انگلیسی - برمه‌ای)
۷۱۷	« سوپ سیر و گوجه‌فرنگی	۶۹۳	سوپ خیار (انگلیسی - هندی)
۷۱۷	سوپ هویج و ماست	۶۹۴	سوپ پیاز (۱، گراتینه) • (فرانسه)
۷۱۸	سوپ اسفناج و ماست (مصر)	۶۹۵	سوپ پیاز (۲، وُلوته) • (فرانسه)
۷۱۹	سوپ اسفناج	۶۹۵	سوپ جعفری
۷۱۹	سوپ سیرابی (یونان)	۶۹۶	سوپ درهم
۷۲۰	راسولنیک (روسیه)	۶۹۷	سوپ سیب زمینی (۱) • (فرانسه)
۷۲۱	« راسولنیک مرغ	۶۹۷	سوپ سیب زمینی (۲) • (ایرلند)
۷۲۱	اوخا (روسیه)	۶۹۸	سوپ سیر (اسپانیا، کاستیل)
۷۲۲	سولیانکا (روسیه)	۶۹۹	سوپ قارج (۱: سُبک)
۷۲۲	سوپ سیب زمینی با ماست (یونان)	۶۹۹	سوپ قارج (۲: مایه‌دار)
۷۲۳	سوپ زمستانی (سرخ‌پوستان شمالی)	۷۰۰	سوپ کرفس
۷۲۴	سوپ ماهی (سرخ‌پوستان شمالی)	۷۰۱	سوپ گل کلم
۷۲۵	سوپ قارج (سرخ‌پوستان شمالی)	۷۰۱	سوپ گوجه‌فرنگی

۷۴۷.....	بادنجان و زيتون (ايتاليا)	۷۲۵.....	سوپ کدو حلوايی (سرخ پوستان جنوبی)
۷۴۸.....	پنير حبشی (اتيويی)	۷۲۶.....	سوپ لوبياي سفيد (سرخ پوستان جنوبی)
۷۴۹.....	پنير و کرفس کوهی	۷۲۶.....	سوپ کوفته (سرخ پوستان جنوبی)
۷۴۹.....	پستوی لوبيا	۷۲۷.....	سوپ سيب زمینی (سرخ پوستان جنوبی)
۷۵۰.....	پياز تنوری (ايتاليا)	۷۲۸.....	چخړتمه گوشت گوسفند (روسيه)
۷۵۰.....	خمير باقلا (۱) • (خوزستان)	۷۲۸.....	کنسومه مارچوبه (فرانسه)
۷۵۱.....	خمير باقلا (۲) • (ترکيه)	۷۲۹.....	کنسومه فوری
۷۵۱.....	تايناده (ايتاليا)	۷۲۹.....	کنسومه مرغ
۷۵۲.....	زيتون پرورده (۱) • (ايران)	۷۳۰.....	کنسومه روسی (سفيد)
۷۵۳.....	زيتون پرورده (۲) • (اسپانيا)	۷۳۱.....	کنسومه روسی (زرد)
۷۵۳.....	زيتون پرورده (۳) • (ايتاليا)	۷۳۲.....	سوپ سيب زمینی و سير
۷۵۳.....	کاپوناتا (ايتاليا)	۷۳۲.....	سوپ سيب زمینی و ميگو
۷۵۴.....	کانا پنه مايونز و پياز	۷۳۳.....	سوپ پارمانتيه
۷۵۵.....	کانا پنه پنير	۷۳۴.....	فصل پنجم: سوپ سرد
۷۵۶.....	کروستيني (ايتاليا)	۷۳۴.....	آبدوغ خيار
۷۵۶.....	بادام برشته	۷۳۵.....	سوپ بادام و انگور (اسپانيا)
۷۵۷.....	بابا غنوج (سوريه، لبنان)	۷۳۵.....	گاسپاچو (اسپانيا)
۷۵۷.....	نان و کره و سير	۷۳۶.....	سوپ گوجه فرنگی و طالبي (اسپانيا)
۷۵۷.....	اسفناج وارده (ژاپن)	۷۳۷.....	سوپ خيار و اسفناج (اسپانيا)
۷۵۸.....	آش ارزن وارده (ابركوه)	۷۳۸.....	سوپ چغندر و تخم مرغ (لهستان)
۷۵۹.....	ارده و تخم مرغ (مصر)	۷۳۸.....	أخروشكا (روسيه)
۷۵۹.....	ارده و ماست	۷۳۹.....	« أخروشكاي مرغ
۷۵۹.....	« ارده و بادام (مصر)	۷۳۹.....	سوپ آلبالو و ليمو
۷۶۰.....	هوموس (لبنان، تركيه)	۷۴۰.....	سوپ سيب زمینی و تره فرنگی (فرانسه)
۷۶۰.....	نخود برشته (مكزيك)	بخش هشتم: پيش غذا (اُردُور) ۷۴۱	
۷۶۱.....	بادام و روغن (مصر)		
۷۶۱.....	کوکتل نخود و لوبيا (فيلپين)	فصل پنجم: يك: ميز پيش غذا (اُردُور) ۷۴۲	
۷۶۲.....	ايكرا (۱) • (روسيه)		
۷۶۳.....	ايكرا (۲) • (امريكاي شمالي)	۷۴۴.....	خوانچه اُردُور
۷۶۳.....	مهياوه	۷۴۵.....	سيب زمینی تنوری (ترکيه)
۷۶۵.....	ماهي تْن و مايونز	۷۴۵.....	نان و پنير و سبزی
۷۶۵.....	« ميگو و مايونز	۷۴۶.....	گردوی روغن جوش (چين)
۷۶۵.....	بشقاب ساردين	۷۴۶.....	اسفناج و کنجد (ژاپن)
۷۶۶.....	سويچه (پرو)	۷۴۷.....	پستوی ريحان (ايتاليا)
۷۶۶.....	خاويار (۱) • (ايران)	۷۴۷.....	« پستوی گشنيز

ماش پلو	خاویار (۲) • (روسیه)
هویج پلو	سیب زمینی نقلی
والک پلو	سیب زمینی با کارامل
◄◄ والک پلو با گوشت	سیب زمینی در سس شوید
◄◄ والک پلو با مرغ	سیب زمینی و بادام (هندوستان)
◄◄ والک پلو با سیرابی	پای کوچک
شوید لوبیا پلو	سیب زمینی گلوله
میگو پلو قالبی	
گیپا پلو (آشپزی صفوی)	بخش نهم: چلو، پلو
کال پلو	۷۷۱
لای پلو قشقای	
◄◄ لای پلو با مرغ	فصل پنجاه و سوم: چلو، ترچلو، تَه دیگ
پلو میگو (بوشهر)	چلو ساده
پلو تفته (چین)	◄◄ شکر پلو
پسته پلو	چلو کباب
زرد پلو (هندوستان)	ترچلو و ترپلو
پلو بادنجان (ترکیه)	◄◄ ترچلو زیره
بریانی پلو (هندوستان)	ترپلو پیاز
پلو دو دَمه	ترپلو نخود
پلو تخم مرغ (هندوستان)	تَه دیگ
شیرین پلو هندی (دَمی بادام و کشمش)	
قبولی پلو	فصل پنجاه و سوم: پلو
◄◄ آجیل پلو (نپال)	سبزی پلو
پلو ماهی و تخم مرغ (هندی - انگلیسی)	سبزی پلو با ماهی
پلو میگو و نخود سبز (هندوستان)	قیمه پلو
تیمن علی قوزی	قُرمه سبزی پلو
فصل پنجاه و چهارم: دمی، کتّه	زرشک پلو
دمی عدس (۱)	رشته پلو
دمی عدس (۲) • (ابركوه)	◄◄ رشته پلو آذربایجانی
دمی ماش	باقلا پلو (با مرغ یا گوشت)
دمی باقلا	آلبالو پلو
◄◄ دمی بلغور و باقلا	کلم پلو
لَخلاخ (بوشهر)	کلم پلو شیرازی
دَم کِش قشقای	عدس پلو
◄◄ دَم کِش قشقای ساده	◄◄ عدس پلو خراسانی
	شیرین پلو
	لوبیا پلو

۸۳۷	کته گیلانی	۸۱۵	مویذّب (بوشهر)
۸۳۸	کته تهرانی (۱)	۸۱۶	دمی والک
۸۳۸	کته تهرانی (۲)	۸۱۶	◀ دمی والک و سیرابی
۸۳۹	کته بُریده	۸۱۶	هَوّاری (بندرعباس)
۸۳۹	اشپل بلا (گیلان)	۸۱۷	تُوگی سیرداغی (خراسان)
۸۴۰	فصل پنجاه و پنجم: ته چین	۸۱۸	تُوگی شیر (خراسان)
۸۴۱	برنج ته چین	۸۱۸	تُوگی پلوی
۸۴۱	مرغ برای ته چین	۸۱۹	چکدیرمه (ترکمن صحرا)
۸۴۲	گوشت برای ته چین	۸۱۹	◀ چکدیرمه مرغ
۸۴۲	ته چین قالبی	۸۱۹	◀ یاهاانا
۸۴۳	ته چین بادنجان	۸۱۹	دمی شیر (گیلان)
۸۴۳	ته چین اسفناج	۸۲۰	دمی بلغور
بخش دهم: خورش ۸۴۵		۸۲۱	دمی گوجه فرنگی
		۸۲۲	کوس کوس (فرانسه)
۸۴۷	فصل پنجاه و هشتم: در شناخت خورش	۸۲۳	کوس کوس خام با میوه (مراکش)
۸۵۰	فصل پنجاه و هفتم: قیمة	۸۲۴	دمی ادویه (کاری پلو) • (هندوستان)
۸۵۰	قیمة ساده	۸۲۵	دمی بخارا (ترکیه)
۸۵۱	خورش قیمة	۸۲۶	دمی زعفران با مرغ (کوبا)
۸۵۲	قیمة به	۸۲۷	دمی بلغور با گوشت بره (ترکیه)
۸۵۲	◀ قیمة سیب	۸۲۷	دمی بلدرچین (ترکیه)
۸۵۲	◀ قیمة سیب و آلبالو	۸۲۸	دمی بلغور و عدس (ترکیه)
۸۵۳	قیمة آلو	۸۲۹	دمی نخود سبز و هویج (هندوستان)
۸۵۳	قیمة لپه دار	۸۲۹	دمی نخود سبز و زیره (هندوستان)
۸۵۳	قیمة رشتی	۸۳۰	دمی قارچ (هندوستان)
۸۵۴	قیمة تبریزی	۸۳۱	دمی سیر و پیاز (مکزیک)
۸۵۵	قیمة با نعنّا (هندوستان)	۸۳۱	کچری (۱) • (هندوستان)
۸۵۶	قیمة با نخود سبز (هندوستان)	۸۳۲	کچری (۲) • (انگلیسی - هندی)
۸۵۷	قیمة جنوبی	۸۳۳	دمی گشنیز و گوجه فرنگی (مکزیک)
۸۵۸	◀ قیمة بوشهری	۸۳۳	دمی لوبیا و نارگیل (جامائیکا)
۸۵۸	قیمة کنگر	۸۳۴	دمی ماهی شور (اسپانیا)
۸۵۹	فصل پنجاه و هفتم: خورش های سبز	۸۳۵	دمی مرغ (اسپانیا)
۸۵۹	قرمه سبزی (۱) • (تهران)	۸۳۶	شله بلغور ذرت (سرخ پوستان شمالی)
۸۶۰	قرمه سبزی (۲) • (فارس و خوزستان)	۸۳۶	◀ شله بلغور گندم
۸۶۰	قرمه سبزی (۳) • (آذربایجان)	۸۳۷	کاشا (روسیه)
		۸۳۷	ریسوئو (ایتالیا)

۸۷۸	فسنجان بادنجان	۸۶۱	مرغ ترش (گیلان)
۸۷۸	فسنجان به	۸۶۲	قرمه آب غوره (ابركوه)
۸۷۸	فسنجان هویج	۸۶۲	خورش باقلای سبز
۸۷۸	انار آویج (گیلان)	۸۶۳	خورش نعنا جعفری
۸۷۹	مرغ چركس	۸۶۳	ترش تره (گیلان)
۸۸۱	فصل ششم: خورش های صفوی	۸۶۴	◀ شیرین تره (گیلان)
۸۸۱	بریان گوسفند	۸۶۴	شوید قرمه (گیلان)
۸۸۲	چالقمه	۸۶۴	خورش کنگر
۸۸۳	مُطَنجن گوشت گوسفند	۸۶۵	خورش چغاله بادام
۸۸۴	مُطَنجن بره	۸۶۶	◀ خورش اخکوک (مشهد)
۸۸۴	خورش حبشی	۸۶۶	خورش گوجه سبز
۸۸۵	خورش زنگی	۸۶۶	خورش ریواس
۸۸۵	خورش عناب و بادام	۸۶۷	خورش آلو اسفناج
۸۸۶	خورش گزر (زردک)	۸۶۷	خورش آلو گشنیز (جنوب ایران)
۸۸۶	تاس کباب چغندر و لیمو	۸۶۸	خورش کرفس
۸۸۷	خورش بورانی	۸۶۹	◀ قیمة کرفس
۸۸۸	◀ بورانی گزر	۸۶۹	قلیه ماهی (جنوب ایران)
۸۸۸	خورش کدو حلوائی	۸۷۰	سیر قلیه (گیلان)
۸۸۹	بره تنوری (قوزی)	۸۷۱	خورش کوفته ریزه و اسفناج
۸۹۲	فصل شست و یکم: کاری (خورش هندی)	۸۷۲	خورش نخود سبز و شوید (ترکیه)
۸۹۲	روغن جوش کشمیری	۸۷۲	گوشت و اسفناج (غنا)
۸۹۳	کاری مرغ (۱) • (انگلستان)	۸۷۳	خورش گل کلم
۸۹۴	کاری مرغ (۲) • (مالزی)	۸۷۴	فصل پنجاه و نهم: فسنجان
۸۹۵	مرغ شاه جهانی (هندوستان)	۸۷۴	فسنجان رسمی
۸۹۶	کاری بنگالی	۸۷۵	فسنجان گوشت
۸۹۶	شاکوتی (کاری مرغ گوآیی) • (هندوستان)	۸۷۵	فسنجان کوفته ریزه
۸۹۸	مرغ در سس قرمز (هندوستان)	۸۷۵	فسنجان کدو حلوائی
۸۹۹	خورش میگو (۱) • (هندوستان)	۸۷۶	◀ فسنجان لبو
۹۰۰	خورش میگو (۲) • (چین)	۸۷۶	◀ فسنجان آلوبخارا
۹۰۰	خورش سیب زمینی	۸۷۶	فسنجان بادام
۹۰۱	کاری گوشت و سیب زمینی	۸۷۶	فسنجان پسته
۹۰۲	کوفته کاری (۱)	۸۷۶	فسنجان فندق
۹۰۳	کوفته کاری (۲) • (هندوستان)	۸۷۶	فسنجان رشتی
۹۰۴	کوفته کاری (۳) • (هندوستان)	۸۷۷	فسنجان ماهی (گیلان)
۹۰۶	کاری تره بار	۸۷۸	فسنجان ماست

فصل هفتم و سوم: خورش های جور واجور..... ۹۳۲

۹۳۲	خورش مرغ و آلو بخارا.....
۹۳۳	خورش هویج و لوبیا سبز.....
۹۳۳	خورش گل کلم.....
۹۳۴	« خورش گل کلم با نعنا و جعفری.....
۹۳۴	مَطْنَجِي مرغابی (گیلان).....
۹۳۵	شیرین قرمه (گیلان).....
۹۳۵	باقلا قاتق (گیلان).....
۹۳۶	گل در چمن.....
۹۳۷	خورش کلم و قلفل قرمز (ترکیه).....
۹۳۷	تابه بریان (گیلان).....
۹۳۸	خورش لوبیا سفید (ترکیه).....
۹۳۹	« خورش نخود (ترکیه).....
۹۳۹	خورش لوبیا سبز (ترکیه).....
۹۳۹	خورش تره بار تابستانی (ترکیه).....
۹۴۰	خورش تره بار زمستانی (ترکیه).....
۹۴۱	خورش درهم جوش (کولی های اسپانیا).....
۹۴۲	گوشت و لوبیا (کاشان).....
۹۴۲	مرغ ترش و شیرین (چین).....
۹۴۳	قرمه آلو غیسی (آبرکوه).....
۹۴۴	خورش انگلیسی.....
۹۴۵	خورش مرغ و پیاز (چین).....
۹۴۶	قابلمه (ترکمن صحرا).....
۹۴۶	خورش گوشت و میگو (برمه).....
۹۴۷	خورش گوشت و مرغ (افریقای غربی).....
۹۴۸	خورش ماهی گباب (شَن) با سیب زمینی.....
۹۴۹	گوشت و سیب زمینی (نیکوجاگا) • (ژاپن).....
۹۴۹	خورش روسی.....

بخش یازدهم: آبگوشت، اشکنه

۹۵۱

فصل هفتم و چهارم: آبگوشت ایرانی..... ۹۵۳

۹۵۳	آداب آبگوشت.....
۹۵۴	آبگوشت ساده.....
۹۵۵	« آبگوشت سفید (ابركوه).....

۹۰۷	کاری تره بار زمستانی (هندوستان).....
۹۰۸	ویندالو (هندوستان).....
۹۰۹	ویندالوی مرغ (هندوستان).....
۹۱۰	خورش ماهی و سیب زمینی (انگلستان).....
۹۱۱	مرغ و نارگیل (تایلند).....
۹۱۲	دَمُ آلو (خورش سیب زمینی) • (هندوستان).....
۹۱۳	تخم مرغ و تره بار (اندونزی).....
۹۱۴	مرغ و بامیه (نیجریه).....
۹۱۵	مرغ مُسَلَّم (هندوستان).....
۹۱۵	« کاری گوشت با گوجه فرنگی.....
۹۱۵	ماهی با سس کاری (انگلیسی - هندی).....
۹۱۶	ماهی با ماست و زعفران (هندوستان).....
۹۱۷	کاری ماهی (هندوستان).....
۹۱۷	ماهی با سیب زمینی و گل کلم (هندوستان).....
۹۱۸	کاری ماهی با آب لیمو (هندوستان).....
۹۱۹	کاری ماهی پارسی (هندوستان).....
۹۲۰	کاری ماهی با شیر نارگیل (هندوستان).....

فصل هفتم و دوم: مسمای بادنجان، کدو، بامیه..... ۹۲۱

۹۲۱	مسمای بادنجان.....
۹۲۲	قیمه بادنجان.....
۹۲۳	خورش بادنجان و زرد آلو (یونان).....
۹۲۴	خورش نازخاتون (گیلان).....
۹۲۵	قیمه کدو سبز.....
۹۲۵	مسمای کدو.....
۹۲۵	خورش کدو حلوائی (۱).....
۹۲۶	خورش کدو حلوائی (۲) • (گیلان).....
۹۲۶	خورش بامیه.....
۹۲۷	غوره مسمای (گیلان).....
۹۲۸	شوید مسمای (گیلان).....
۹۲۸	انار دانه مسمای (گیلان).....
۹۲۹	آلو مسمای (گیلان).....
۹۲۹	آلوچه مسمای (گیلان).....
۹۲۹	« آلوچه مسمای گوشت.....
۹۳۰	مسمای افغانی.....
۹۳۱	مسمای قارچ.....

۹۷۷	اشکنه ماست	۹۵۵	آبگوشت برنج
۹۷۷	اشکنه آلبالو	۹۵۶	آبگوشت بُزباش
۹۷۸	اشکنه رب انار	۹۵۶	آبگوشت مرزه و سیر
۹۷۸	اشکنه کاله جوش	۹۵۶	بُز قُرمه (کرمان)
۹۷۸	اشکنه آبجیز (خراسان)	۹۵۷	آبگوشت به (۱)
۹۷۹	اشکنه ماش (خراسان)	۹۵۸	آبگوشت به (۲) • (کاشان)
۹۷۹	اشکنه سیب زمینی (خراسان)	۹۵۸	آبگوشت چهار مغز
۹۸۰	کاله جوش	۹۵۹	آبگوشت رسمی
۹۸۰	اشکنه تخم خربزه (خراسان)	۹۶۰	آبگوشت کشک و بادنجان (کرمان)
۹۸۱	آبگوشت تخم خربزه و بادنجان	۹۶۱	آبگوشت سیر
۹۸۱	اشکنه گشنیز و شنبلیله (بوشهر)	۹۶۱	آبگوشت کشک
۹۸۲	اشکنه پیاز	۹۶۲	آبگوشت کلم قمری

بخش دوازدهم: خوراک

۹۹۳

فصل نهم: خوراک گوشت

۹۹۵	خوراک ماهیچه
۹۹۶	دست پیچ با سس پرتقال (انگلستان)
۹۹۸	رُتی در پوسته نان (فرانسه)
۹۹۹	بیف استروگانوف (۱) • (روسیه)
۱۰۰۰	بیف استروگانوف (۲) • (ایران)
۱۰۰۱	بیف استروگانوف (۳) • (فرانسه)
۱۰۰۱	پای سیب زمینی (شیلی)
۱۰۰۳	چیلی کُن کارنه (مکزیک)
۱۰۰۴	گوشت در ماءالشعیر (فلاندر، بلژیک)
۱۰۰۵	راگوی گوشت گوسفند (فرانسه)
۱۰۰۵	راگوی گوشت گوساله (فرانسه)
۱۰۰۶	یت سوته (ترکیه)
۱۰۰۷	گولاش (مجارستان)
۱۰۰۸	گولاش تره بار
۱۰۰۸	گولاش گل کلم
۱۰۰۸	گولاش کلم پیچ
۱۰۰۸	گولاش لوبیا سبز
۱۰۰۸	گولاش لوبیا چیتی
۱۰۰۹	گولاش گوشت گوسفند

فصل دهم: آبگوشت های خارجی

۹۶۷	اسکودلا ای کارن دلا (اسپانیا)
۹۶۸	پوتوفو (آبگوشت فرانسوی)
۹۶۹	آبگوشت کُرهای
۹۷۰	آبگوشت سیرابی (سرخ پوستان جنوبی)
۹۷۰	بویی یاپس (فرانسه)
۹۷۲	آبگوشت انگلیسی
۹۷۳	آبگوشت پاریسی
۹۷۳	آبگوشت ذرت (آپاچی های جنوبی)
۹۷۴	آبگوشت نخود (سرخ پوستان جنوبی)

فصل یازدهم: اشکنه، کاله جوش

۹۷۵	اشکنه شنبلیله یا رسمی
۹۷۶	آبگوشت مرزنجوش
۹۷۶	آبگوشت اسفناج
۹۷۶	اشکنه به
۹۷۶	اشکنه سرکه شیر

۱۰۴۱..... مرغ در سس پیاز و سرکه (فرانسه)	۱۰۰۹..... گوشت در پوره سیب زمینی
۱۰۴۲..... مرغ در سس اُکادو (فرانسه)	۱۰۰۹..... راگوی بلژیکی
۱۰۴۲..... ران مرغ با پیاز و قارچ (فرانسه)	۱۰۱۰..... دو پیازه (هندوستان)
۱۰۴۳..... ران مرغ به شیوه هندی (فرانسه)	۱۰۱۱..... خوراک سینه گوساله
۱۰۴۵..... پول نوپو (فرانسه)	۱۰۱۲..... دیزی گوشت و قلوه (انگلستان)
۱۰۴۶..... مرغ اینکا (سرخ پوستان اکوادور)	۱۰۱۳..... بُف آلامد (فرانسه)
۱۰۴۷..... مرغ با موز سرخ کرده (برزیل)	۱۰۱۳..... دیزی چوپان (انگلستان)
۱۰۴۸..... مرغ در سس بادام و میگو (برزیل)	۱۰۱۴..... تاج راسته دنده
۱۰۴۹..... مرغ در سس پرتقال (آرژانتین)	۱۰۱۶..... گارد احترام
۱۰۴۹..... مرغ سرخ کرده (ژاپن)	۱۰۱۷..... ژيگو با لعاب پرتقال
۱۰۵۰..... مرغ در سس سفید (انگلستان)	۱۰۱۸..... دست پیچ سه رنگ
۱۰۵۰..... مرغ با سیب زمینی استانبولی (هندوستان)	۱۰۱۹..... دست پیچ راسته و فریتاتا
۱۰۵۱..... ◀ گوشت با سیب زمینی استانبولی	۱۰۲۱..... دست پیچ راسته دنده (فرانسه)
۱۰۵۱..... مرغ با تراشه نارگیل (هندوستان)	۱۰۲۳..... اُتو بوکو (ایتالیا)
۱۰۵۲..... ◀ گوشت با تراشه نارگیل	۱۰۲۴..... ایپیگرام (فرانسه)
۱۰۵۲..... مرغ در شیر نارگیل (هندوستان)	۱۰۲۵..... گوشت بره با سس مارچوبه (فرانسه)
۱۰۵۲..... ◀ گوشت در شیر نارگیل	۱۰۲۶..... خوراک گوشت گوساله (تایلند)
۱۰۵۲..... مرغ زنجبیلی (هندوستان)	۱۰۲۷..... سوکیاکی (ژاپن)
۱۰۵۳..... ◀ اسکالوپ زنجبیلی	۱۰۲۸..... تارت خردل (فرانسه)
۱۰۵۳..... مرغ مُسلم شکم گرفته (هندوستان)	۱۰۲۹..... خوراک گوشت با خامه (سویس)
۱۰۵۴..... کیفشکی	فصل شصت و هشتم: خوراک مرغ
۱۰۵۵..... مرغ در پوشش گردو	۱۰۳۰..... مرغ لای پلو
۱۰۵۶..... ◀ اسکالوپ در پوشش گردو	۱۰۳۱..... ترشه کباب (گیلان)
۱۰۵۶..... مرغ با پوره پیاز (فلاندر، بلژیک)	۱۰۳۱..... نان چرب (شوشتر)
۱۰۵۷..... مرغ در سس سرکه و پیاز	۱۰۳۲..... خوراک مرغ و تره بار
۱۰۵۸..... خوراک مرغ (گواتمالا)	۱۰۳۳..... مرغ و آرده (چین)
۱۰۵۸..... خوراک مرغ با لیمو و زیتون (مراکش)	۱۰۳۴..... مرغ در سس بادام (مکزیک)
۱۰۵۹..... تودلی مرغ (مازندران)	۱۰۳۴..... سینه مرغ با سیب سرخ کرده (اسپانیا)
۱۰۶۰..... بلدرچین در برگ مو	۱۰۳۵..... مرغ بریان دودی (چین)
۱۰۶۰..... بلدرچین با نان پنیری	۱۰۳۶..... مرغ در سس بادام (سبز) • (مکزیک)
۱۰۶۱..... بلدرچین با کشمش و بادام	۱۰۳۷..... خوراک مرغ و بادنجان (یونان)
۱۰۶۲..... اردک و سیب زمینی (فلاندر، بلژیک)	۱۰۳۷..... مرغ در سس پیاز داغ و گوجه فرنگی
۱۰۶۲..... بوقلمون شکم گرفته	۱۰۳۸..... مرغ با قارچ (چین)
فصل شصت و نهم: خوراک سرد: گوشت، مرغ، ماهی	۱۰۳۹..... مرغ با بادام (چین)
۱۰۶۵..... گوشت گوسفند در ژله	۱۰۴۰..... مرغ درسته با سس گلی

۱۰۹۲	درست کردن و بار گذاشتن کوفته
۱۰۹۳	درست کردن کوفته تبریزی
۱۰۹۴	دلمه
۱۰۹۵	فصل هفدهم و سوم: کوفته ایرانی
۱۰۹۵	کوفته برنجی
۱۰۹۶	« کوفته آب غوره
۱۰۹۶	« کوفته زرشک
۱۰۹۶	« کوفته سماق
۱۰۹۶	« کوفته گندم
۱۰۹۶	کوفته تبریزی
۱۰۹۷	قیمه ریزه (اصفهان)
۱۰۹۷	کوفته شوید باقلا
۱۰۹۸	کوفته کاشی
۱۰۹۸	کوفته مُعلّی
۱۰۹۹	« کوفته نخود
۱۰۹۹	کوفته نخودچی (۱)
۱۰۹۹	کوفته نخودچی (۲)
۱۱۰۰	کوفته سرگنجه‌سکی
۱۱۰۱	فصل هفدهم و چهارم: کوفته خارجی
۱۱۰۱	کروکت تخم مرغ (فرانسه)
۱۱۰۲	کروکت گوشت
۱۱۰۳	کروکت ماهی
۱۱۰۳	کوفته ریزه عدس قرمز (ترکیه)
۱۱۰۴	سرگنجه‌سکی هندی
۱۱۰۵	کوفته دانمارکی
۱۱۰۷	کوفته قالبی (میتلوف)
۱۱۰۸	کوفته قالبی با تره بار
۱۱۰۸	کوفته قالبی با سوسیس و تخم مرغ
۱۱۰۹	کوفته قالبی جگر
۱۱۱۰	کوفته قالبی با اسفناج
۱۱۱۰	« کوفته قالبی دورنگ
۱۱۱۰	کوفته قالبی با قارچ و زیتون
۱۱۱۱	کوفته قالبی ژاپنی
۱۱۱۲	کوفته ماهی
۱۱۱۲	کوفته قالبی ماهی

۱۰۶۶	کورندیف
۱۰۶۷	راسته گوساله در ژله (فرانسه)
۱۰۶۸	مرغ سرد در ژله (شیلی)
۱۰۶۹	ماهی سرد با سس
۱۰۷۰	ماهی سرد با سس مایونز
۱۰۷۱	راشگوی درسته سرد
۱۰۷۱	ماهی در ژله (روسیه)
۱۰۷۲	سرخوی سرد

بخش سیزدهم: تاس کباب

۱۰۷۳

۱۰۷۵	فصل هفدهم: تاس کباب ایرانی
۱۰۷۵	تاس کباب
۱۰۷۶	« تاس کباب سیب و به
۱۰۷۶	تاس کباب مخلوط
۱۰۷۶	ژینگوی ایرانی
۱۰۷۸	ژینگوی گلی
۱۰۷۹	جوجونی (کاشان)
۱۰۸۰	هلو کباب (کاشان)
۱۰۸۰	تاس کباب کلم قمری
۱۰۸۲	فصل هفدهم و یکم: تاس کباب خارجی
۱۰۸۲	تاس کباب ایرلندی
۱۰۸۳	مرغ تُپ کاپی (ترکیه)
۱۰۸۴	تاس کباب آزون برون (روسیه)
۱۰۸۴	اردک و تره بار (هندی - انگلیسی)
۱۰۸۵	« تاس کباب مرغ
۱۰۸۵	گوچ (ترکیه)
۱۰۸۶	گوچ سیب زمینی (ترکیه)
۱۰۸۶	تاس کباب فلامان
۱۰۸۷	ماهیچه و آلبوخارا (افغانستان)
۱۰۸۸	تاس کباب سرد (یونان)

بخش چهاردهم: کوفته، دلمه

۱۰۸۹

۱۰۹۱	فصل هفدهم و دوم: در شناخت کوفته و دلمه
------	---

۱۱۳۸	کانيلونى
۱۱۳۸	لازانيا
۱۱۳۹	آشک
۱۱۴۱	لَخْشَک (افغانستان)
۱۱۴۱	لَخْشَک تره
۱۱۴۲	مَنْتو
۱۱۴۳	بورک (آشپزی صفوى)
۱۱۴۵	فصل هفدهم: خورش پاستا
۱۱۴۵	خورش گوجه فرنگى
۱۱۴۶	خورش گوجه فرنگى و سیر
۱۱۴۶	خورش قهوه‌اى
۱۱۴۷	خورش گوشت و رب گوجه فرنگى
۱۱۴۷	خورش گوشت و قارچ
۱۱۴۸	خورش سیر و روغن
۱۱۴۸	خورش میگو
۱۱۴۹	خورش دریانوردان
۱۱۴۹	خورش بولونیزه
۱۱۵۰	خورش کرفس و هویج
۱۱۵۰	خورش بادنجان
۱۱۵۱	خورش مرغ و پرتقال
۱۱۵۱	خورش زیتون
۱۱۵۲	خورش سرد با ماهی تُن
۱۱۵۲	خورش سرگنجه‌شکى
۱۱۵۳	خورش آلفردو
۱۱۵۳	خورش ماهی تُن با گوجه فرنگى

فصل هجدهم: پیتزا

۱۱۵۴	خمیر پیتزا
۱۱۵۵	پختن پیتزا
۱۱۵۵	سس پیتزا (ایتالیا)
۱۱۵۶	سس گوجه فرنگى برای پیتزا
۱۱۵۶	روغن فلفل قرمز برای پیتزا
۱۱۵۷	بار پیتزا
۱۱۵۷	پیتزای مصرى
۱۱۵۸	پیتزاسیچیلیانا (پیتزای سیسیلى)
۱۱۵۸	پیتزاناپولیتانا (پیتزای ناپل)

۱۱۱۳	کوفته قالبى میگو
۱۱۱۴	فصل نهم: دلمه
۱۱۱۴	۱. دلمه برگ مو
۱۱۱۶	مایه دلمه برگ مو (۱) • (تهران)
۱۱۱۷	مایه دلمه برگ مو (۲) • (تبریز)
۱۱۱۷	مایه دلمه برگ مو (۳) • (ارمنستان)
۱۱۱۸	مایه دلمه برگ مو (۴) • (رشت)
۱۱۱۸	مایه دلمه برگ مو (۵) • (ترکیه)
۱۱۱۹	۲. پرکردن دلمه تره بار و میوه
۱۱۲۰	۳. پختن دلمه تره بار
۱۱۲۱	مایه دلمه کلم (۱) • (ایران)
۱۱۲۲	مایه دلمه کلم (۲) • (ترکیه)
۱۱۲۳	مایه دلمه تره بار
۱۱۲۳	دلمه برگ لادن
۱۱۲۴	دلمه سیب و به
۱۱۲۵	دلمه گوجه فرنگى سرد (ایتالیا)
۱۱۲۶	بادنجان شکم پاره (۱) • (ترکیه)
۱۱۲۷	بادنجان شکم پاره (۲) • (ایتالیا)
۱۱۲۷	۴. گپیا
۱۱۲۸	گیپای گوشت
۱۱۲۹	۵. گیپای مرغ
۱۱۲۹	۶. گیپای کوفته ریزه
۱۱۲۹	۷. گیپای مرغ و کوفته ریزه
۱۱۲۹	دلمه دست‌هم

بخش پانزدهم: پاستا، پیتزا

۱۱۳۱

فصل نهم: پاستا

۱۱۳۴	خمیر پاستا
۱۱۳۴	پختن پاستا
۱۱۳۵	پاستا به شیوه ایتالیایی (۱)
۱۱۳۶	پاستا به شیوه ایتالیایی (۲)
۱۱۳۶	ماکارونی به شیوه ایرانی
۱۱۳۷	راویولی
۱۱۳۷	۸. راویولی گوشت گوساله

گوشت کباب کوبیده.....	۱۱۷۸
مایه یا مزاج کباب کوبیده.....	۱۱۷۸
به سیخ کشیدن کباب کوبیده.....	۱۱۷۸
آتش دادن کباب کوبیده.....	۱۱۷۸
گوجه فرنگی کبابی.....	۱۱۷۹
گوجه کباب.....	۱۱۷۹
با استخوان و بی استخوان.....	۱۱۷۹
به سیخ کشیدن گوجه.....	۱۱۸۰
آتش دادن گوجه کباب.....	۱۱۸۰
از سیخ کشیدن گوجه کباب.....	۱۱۸۰
فصل هفدهم: کباب سیخ	۱۱۸۱
(۱) کباب کوبیده لای نان.....	۱۱۸۱
(۲) کباب کوبیده چلو.....	۱۱۸۲
کباب دورو (۱).....	۱۱۸۲
کباب دورو (۲).....	۱۱۸۲
کباب کُره‌ای.....	۱۱۸۳
کباب کنجه هندی.....	۱۱۸۴
کباب تیری یاکی (ژاپن).....	۱۱۸۴
◀◀ گوجه کباب تری یاکی (ژاپن).....	۱۱۸۴
◀◀ میگو کباب تری یاکی (ژاپن).....	۱۱۸۴
◀◀ کباب ماهی تری یاکی (ژاپن).....	۱۱۸۵
کباب بره (۱).....	۱۱۸۵
کباب بره (۲) • (انگلیسی - هندی).....	۱۱۸۵
کباب بره (۳) • (ترکی و لبنانی).....	۱۱۸۶
کباب بره (۴) • (یونانی).....	۱۱۸۶
کباب بره (۵) • (فرانسوی).....	۱۱۸۶
کباب بره به شیوه پُروانس (فرانسه).....	۱۱۸۷
شیش لیک.....	۱۱۸۸
کباب دنیلان زمینی.....	۱۱۸۸
گوجه کباب ساده.....	۱۱۸۸
◀◀ بال کباب.....	۱۱۸۹
گوجه کباب خوابانده.....	۱۱۸۹
گوجه کباب استانبولی.....	۱۱۸۹
گوجه کباب کره مال (سوریه و لبنان).....	۱۱۹۰
مرغ باریکیو.....	۱۱۹۱

پیتزای دلمه‌ای.....	۱۱۵۹
پیتزای گوشت و فلفل.....	۱۱۵۹
پیتزای میگو.....	۱۱۶۰
پیتزای بادنجان.....	۱۱۶۰

بخش شانزدهم: سوفله، گراتن

۱۱۶۱

فصل هفدهم: سوفله	۱۱۶۳
سوفله گل کلم و گردو.....	۱۱۶۴
◀◀ سوفله بروکلی و گردو.....	۱۱۶۵
سوفله پیاز و پنیر.....	۱۱۶۵
فصل هجدهم: گراتن	۱۱۶۶
گراتن مرغ باز یافته (فرانسه).....	۱۱۶۶
تخم مرغ گراتینه (انگلستان).....	۱۱۶۷
ماهی گراتینه (۱).....	۱۱۶۷
ماهی گراتینه (۲).....	۱۱۶۸
ماهی گراتینه (۳).....	۱۱۶۹
ماهی گراتینه (۴) • (روسیه).....	۱۱۷۰
◀◀ مرغ گراتینه.....	۱۱۷۰
سیب زمینی گراتینه.....	۱۱۷۰
گراتن سیب زمینی با قارچ.....	۱۱۷۱
◀◀ گراتن سیب زمینی ترشی.....	۱۱۷۱
گراتن سیب زمینی و گل کلم.....	۱۱۷۱
گراتن سیب زمینی و ماهی.....	۱۱۷۲

بخش هفدهم: کباب، بریان، تنوری

۱۱۷۳

فصل هفدهم: کباب	۱۱۷۵
کباب برگ.....	۱۱۷۵
پاک کردن و بریدن راسته.....	۱۱۷۵
کاردی کردن راسته.....	۱۱۷۶
کنجه کردن راسته.....	۱۱۷۶
به سیخ کشیدن کباب برگ.....	۱۱۷۶
آتش دادن کباب برگ.....	۱۱۷۷
کباب کوبیده.....	۱۱۷۷

۱۲۱۲..... شاتو بریان تابه‌ای	۱۱۹۲..... یاکی توری (ژاپن)
۱۲۱۲..... قرمه روی نان	۱۱۹۳..... جوجه کباب دو آتشه
۱۲۱۳..... شنیتسل، اسکالوپ	۱۱۹۳..... کباب اُزون برون (استرژن)
۱۲۱۳..... اسکالوپ با زنجبیل و لیمو	۱۱۹۳..... کباب راشگو
۱۲۱۴..... شنیتسل وینی	۱۱۹۴..... کباب ماهی به شیوه کامبوج
۱۲۱۵..... اسکالوپ با خامه و ترخون	۱۱۹۵..... کارسکی
۱۲۱۵..... اسکالوپ با قارچ و خامه	۱۱۹۵..... کباب بلدرچین
۱۲۱۶..... اسکالوپ با پنیر و گوجه فرنگی	فصل هفدهم: کباب، دیک و تابه و بیفتک و...
۱۲۱۶..... گوشت بره با جعفری و لیمو (فرانسه)	۱۱۹۶..... کباب حسینی
۱۲۱۷..... کُملت دسته دار	۱۱۹۷..... کباب حسینی هندی
فصل هفدهم: کباب، دیک، بریان، تنوری و...	۱۱۹۸..... کباب قشقایی
۱۲۱۸..... رُسیف	۱۱۹۸..... لوله کباب
۱۲۱۹..... ژيگوى فرانسوى (۱)	۱۱۹۹..... کباب تابه‌ای قلوه و جوجه (اسپانیا)
۱۲۲۰..... ژيگوى فرانسوى (۲)	۱۲۰۰..... کباب انگشتی کشمیری
۱۲۲۱..... ژيگوى بُريده	۱۲۰۱..... گوشت بره با پوشش پنیر (فرانسه)
۱۲۲۲..... ژيگوى بره	۱۲۰۱..... استیک و بیفتک
۱۲۲۲..... دنده بره (فرانسه)	۱۲۰۲..... آتش دادن استیک
۱۲۲۳..... بره تنوری با سیب زمینی (فرانسه)	۱۲۰۳..... استیک ساده
۱۲۲۴..... شانه بریان ساده	۱۲۰۳..... استیک لُر تا
۱۲۲۴..... شانه بریان با سرکه و ادویه	۱۲۰۴..... استیک فلفل
۱۲۲۵..... مرغ تندوری (هندوستان)	۱۲۰۴..... استیک مغز پخت
۱۲۲۷..... مرغ تنوری	۱۲۰۵..... بیفتک پروانس (جنوب فرانسه)
۱۲۲۹..... مایه توی شکم مرغ تنوری	۱۲۰۵..... بیفتک آلزاس (شرق فرانسه)
۱۲۲۹..... ۱) مایه ایرانی	۱۲۰۶..... بیفتک روی شبکه (گریل)
۱۲۲۹..... ۲) مایه فرنگی	۱۲۰۶..... آنتروکُت روی شبکه
۱۲۲۹..... ۱-۲) مایه دل و جگر	۱۲۰۶..... آنتروکُت تابه‌ای
۱۲۳۰..... ۲-۲) مایه قارچ	۱۲۰۷..... استیک با سس مکزیکی
۱۲۳۰..... ۳-۲) مایه شاه بلوط	۱۲۰۷..... استیک تری یاکی (ژاپن)
۱۲۳۰..... ۴-۲) مایه سیب	۱۲۰۸..... «جوجه استیک تری یاکی (ژاپن)»
۱۲۳۱..... ۵-۲) مایه نارنگی و آناناس	۱۲۰۸..... استیک تاتار
۱۲۳۱..... مرغ بریان هندی (۱)	۱۲۰۹..... توریدو با سس قارچ (فرانسه)
۱۲۳۲..... مرغ بریان هندی (۲)	۱۲۱۰..... استیک ترش و شیرین (اسپانیا)
۱۲۳۲..... اردک بریان با فلفل سیاه (هندوستان)	۱۲۱۰..... فیله مینیون
۱۲۳۳..... «مرغ بریان با فلفل سیاه»	۱۲۱۱..... توریدو با سس ترخون و گشنیز (فرانسه)
۱۲۳۳..... اردک بریان پکنی (چین)	۱۲۱۱..... شاتو بریان کبابی

۱۲۶۲	پاکورای برزیلی
۱۲۶۲	فلافل (عراق و عربستان)
۱۲۶۳	پانوچو (مکزیک)
۱۲۶۴	فوندو بورگینیون (فرانسه)

۱۲۶۵	فوندوی پنیر
۱۲۶۵	کیلکا درمایه پاکورا
۱۲۶۶	کیلکای روغن جوش (۱)
۱۲۶۶	کیلکای روغن جوش (۲)

بخش نوزدهم: ماهی، میوه‌های دریا

۱۲۶۷

فصل هفدهم: ماهی

۱۲۶۹	ماهی سرخ کرده ساده
۱۲۷۰	ماهی سرخ کرده بالیمو و خامه
۱۲۷۰	ماهی سرخ کرده با روغن زیتون و سس سویا
۱۲۷۰	ماهی شور سرخ کرده (بوشهر)
۱۲۷۱	ماهی دودی سرخ کرده (گیلان)
۱۲۷۱	فیله کفشک سرخ کرده
۱۲۷۲	کیلکای سرخ کرده
۱۲۷۲	ماهی سفید با آب نارنج و گلپر (گیلان)
۱۲۷۲	ماهی با عسل و کشمش (تونس)
۱۲۷۳	ماهی و سیب زمینی روغن جوش
۱۲۷۴	قرزل‌آلا به شیوه آسیایان
۱۲۷۵	ماهی به شیوه مویلاه
۱۲۷۶	شنیتسل ماهی
۱۲۷۷	سالونه ماهی
۱۲۷۸	ماهی استروگانوف
۱۲۷۸	گولاش ماهی (مجارستان)
۱۲۷۹	ماهی پارسی (هندوستان)
۱۲۷۹	ماهی سیره داغ (گیلان)
۱۲۸۰	ماهی شور آب پز (بوشهر)
۱۲۸۱	کفشک با پرتقال
۱۲۸۲	فیله کفشک با مایونز (فرانسه)
۱۲۸۲	ماهی دودی بخارپز (گیلان)
۱۲۸۲	قلیه ماهی بی آب

« مرغ بریان پکنی ۱۲۳۴

بخش هجدهم: شامی، کتلت، روغن جوش

۱۲۳۵

فصل شانزدهم: شامی

۱۲۳۷	شامی
۱۲۳۸	شامی کباب
۱۲۳۹	شامی کباب پروجردی
۱۲۴۰	ترشه شامی (گیلان)
۱۲۴۰	شامی ماهی
۱۲۴۱	چپلی کباب (افغانستان و پاکستان)

فصل هجدهم: کتلت، کتله

۱۲۴۲	کتلت
۱۲۴۳	کتلت ماهی
۱۲۴۴	کُبه آب دار (لبنان، فلسطین، سوریه)
۱۲۴۵	کُبه خام (لبنان، فلسطین، سوریه)
۱۲۴۵	کُبه روغن جوش (لبنان، فلسطین، سوریه)
۱۲۴۷	کتلت مرغ با بادام برشته (روسیه)
۱۲۴۸	تِلْسُوْیه یا کتلت میان پر ماهی (روسیه)
۱۲۴۹	کتلت سیب زمینی و مرغ
۱۲۴۹	« کتلت سیب زمینی و گوشت
۱۲۴۹	« کتلت سیب زمینی و پنیر
۱۲۴۹	« کتلت سیب زمینی و ماهی
۱۲۴۹	کتلت کلم (روسیه)
۱۲۵۰	« کتلت هویج
۱۲۵۰	کتلت پوزارسکی (روسیه)

فصل هفدهم: روغن جوش

۱۲۵۱	سنبوسه (هندوستان)
۱۲۵۵	سنبوسه هلالی یا قطابی
۱۲۵۵	سنبوسه مرغ بازیاخته
۱۲۵۶	تورتیا سمبوتی (مکزیک)
۱۲۵۸	روغن جوشی
۱۲۵۹	« روغن جوشی نمکی
۱۲۵۹	بالشتک چینی (چین)
۱۲۶۰	پاکورا (هندوستان)

۱۳۰۶.....	میگو با سس ترش و شیرین (مالزی)	۱۲۸۳.....	قلیۀ ماهی مرکب (اسپانیا)
۱۳۰۶.....	میگو با فلفل (مالزی)	۱۲۸۳.....	ماهی در سس ارده (مصر)
۱۳۰۷.....	میگو و بادام زمینی (اندونزی)	۱۲۸۴.....	ماهی مرکب در سس سیاه (اسپانیا)
۱۳۰۸.....	میگو و بامیه (ژاپن)	۱۲۸۵.....	ماهی مرکب در سس سبز (مکزیک)
۱۳۰۸.....	خاگینه اشپل ماهی	۱۲۸۶.....	ماهی مرکب به شیوۀ فرانسوی
۱۳۰۹.....	خرچنگ ساده	۱۲۸۷.....	ماهی مرکب شکم گرفته (اسپانیا)
۱۳۰۹.....	خرچنگ با سس رمولاد	۱۲۸۷.....	قزل آلا با بادام
۱۳۱۰.....	پای خرچنگ با سالاد روس	۱۲۸۸.....	ماهی سفید شکم پُر (گیلان)
۱۳۱۰.....	خرچنگ با تخم مرغ	۱۲۸۹.....	شوریدۀ شکم گرفته (جنوب)
۱۳۱۰.....	خرچنگ در آوکادو	۱۲۸۹.....	حلوای سفید شکم گرفته (جنوب)
۱۳۱۰.....	خرچنگ با بادام	۱۲۹۰.....	غباد یا شیر شکم گرفته تنوری (جنوب)
۱۳۱۱.....	خرچنگ با سس کاری	۱۲۹۱.....	قزل آلا ی شکم گرفته تنوری
۱۳۱۱.....	شاه میگوی ساده	۱۲۹۱.....	ماهی تنوری (هندوستان)
۱۳۱۱.....	لاستر ساده	۱۲۹۲.....	صُبور تنوری (خوزستان)
۱۳۱۱.....	لاستر کبابی	۱۲۹۴.....	ماهی آزاد تنوری در خامه
۱۳۱۱.....	لاستر با سس رمولاد	۱۲۹۴.....	فیله ماهی تنوری، خوابانده
۱۳۱۲.....	صدف	۱۲۹۵.....	کفشک درسته
بخش بیستم: کوکو و خاگینه (أملت)		۱۲۹۶.....	◀ کفشک به شیوۀ فلورانس
		۱۲۹۶.....	◀ کفشک با گوجه فرنگی
۱۳۳۷.....		۱۲۹۶.....	ماهی در شیر
۱۳۳۹.....	فصل نهم: کوکو	۱۲۹۶.....	ماهی تُن
۱۳۳۹.....	کوکو سبزی (۱) • (تهران)	۱۲۹۷.....	پای ماهی (انگلستان)
۱۳۴۰.....	◀ کوکوی اسفناج	۱۲۹۸.....	ماهی در سرکه (فرانسه)
۱۳۴۰.....	◀ کوکوی کاهو و شوید	۱۲۹۸.....	(۱) سوشی مخلوط (ژاپن)
۱۳۴۰.....	کوکوی تره (۲) • (تبریز)	۱۳۰۰.....	(۲) سوشی دست پیچ (ژاپن)
۱۳۴۱.....	کوکو سبزی (۳)	۱۳۰۰.....	ساشیمی (ژاپن)
۱۳۴۱.....	چخترتمۀ بادکوبه‌ای (گیلان)	۱۳۰۰.....	ماهی در نمک
۱۳۴۱.....	◀ چخترتمۀ اردک	فصل دهم: میوه‌های دریا	
۱۳۴۱.....	◀ سیر چخترتمه	۱۳۰۲.....	میگوی روغن جوش
۱۳۴۲.....	کوکوی پیاز	۱۳۰۳.....	میگوی سرخ کرده (۱) • (اسپانیا)
۱۳۴۲.....	کوکوی کمای	۱۳۰۳.....	میگوی سرخ کرده (۲)
۱۳۴۲.....	کوکوی بادنجان کبابی	۱۳۰۴.....	دو پیازۀ میگو (بوشهر)
۱۳۴۳.....	◀ کوکوی کدو سبز کوبیده	۱۳۰۵.....	◀ ماهی شور و کشمش (بوشهر)
۱۳۴۳.....	کوکوی بادنجان ورقه	۱۳۰۵.....	خمیر میگو
۱۳۴۴.....	◀ کوکوی کدو سبز ورقه	۱۳۰۵.....	میگو با تخم مرغ و کتۀ (مالزی)

۱۳۴۰	خاگینه میگو (امریکای مرکزی)	۱۳۴۴	کوکوی سیب زمینی
۱۳۴۰	شیش انداز	۱۳۴۴	کوکوی گوشت
۱۳۴۱	سیرابیچ (گیلان)	۱۳۴۵	کوکوی میگو
۱۳۴۱	خاگینه ژاپنی	۱۳۴۶	فصل نود و یکم: کوکوهای فراموش شده
۱۳۴۲	نیمروی ساده	۱۳۴۶	کوکوی به
۱۳۴۲	نیمروی سبز	۱۳۴۶	کوکوی سیب
۱۳۴۳	◀ نیمروی زرد	۱۳۴۷	کوکوی برنج
۱۳۴۳	◀ نیمروی سرخ	۱۳۴۷	کوکو قند
۱۳۴۳	نیمروی آبی	۱۳۴۸	کوکوی باقلا
۱۳۴۳	نیمروی زده	۱۳۴۸	کوکو ماش
۱۳۴۳	نیمروی هم زده	۱۳۴۸	◀ کوکو ماش شیرین
۱۳۴۴	نیمرو با خرما	۱۳۴۹	کوکوی پنیر
۱۳۴۴	مرغانه ماست	۱۳۴۹	کوکوی گردو

بخش بیست و یکم: سیب زمینی

۱۳۴۵

فصل نود و دوم: پوره سیب زمینی

۱۳۴۷	پوره سیب زمینی (انگلیسی)
۱۳۴۷	پوره سیب زمینی با زرده تخم مرغ
۱۳۴۸	پوره سیب زمینی (ایتالیا)
۱۳۴۸	پوره سیب زمینی (مجارستان)
۱۳۴۹	پوره سیب زمینی با گردو
۱۳۴۹	پوره سیب زمینی با بادام زمینی
۱۳۷۰	پوره سیب زمینی با پنیر
۱۳۷۰	پوره سیب زمینی با اسفناج
۱۳۷۱	پوره سیب زمینی زعفرانی (اسپانیا)
۱۳۷۱	پوره سیب زمینی با شلغم

فصل نود و چهارم: حریره سیب زمینی

۱۳۷۲	حریره سیب زمینی
۱۳۷۳	حریره سیب زمینی داغ (فرانسه)
۱۳۷۳	◀ حریره سیب زمینی سرد
۱۳۷۳	حریره سیب زمینی با سیر
۱۳۷۴	حریره سیب زمینی و کدو سبز
۱۳۷۴	حریره سیب زمینی و خیار
۱۳۷۵	حریره سیب زمینی و ماست (یونان)

فصل نود و دوم: خاگینه (املت)

۱۳۵۰	درست کردن خاگینه
۱۳۵۱	خاگینه قارچ
۱۳۵۲	خاگینه سیب زمینی و کدو سبز
۱۳۵۳	خاگینه پنیر و چنتی
۱۳۵۳	خاگینه گوجه فرنگی (۱) • (مخلوط)
۱۳۵۳	خاگینه گوجه فرنگی (۲) • (لایبی دار)
۱۳۵۴	خاگینه اوکادو
۱۳۵۴	خاگینه شیرین (۱)
۱۳۵۵	خاگینه شیرین (۲)
۱۳۵۵	خاگینه فلفل (الجزایر و تونس)
۱۳۵۶	خاگینه پیاز و پنیر
۱۳۵۶	◀ خاگینه پنیر و فلفل دلمه ای
۱۳۵۶	◀ خاگینه پیاز داغ
۱۳۵۶	◀ خاگینه تره
۱۳۵۶	سالاد خاگینه سرد
۱۳۵۷	خاگینه هندی
۱۳۵۷	خاگینه ماهی دودی (سرخ پوستان جنوبی)
۱۳۵۸	خاگینه سیب زمینی (پارسیان هند)
۱۳۵۸	گزلمه (بی معطلی) • (ارومیه)
۱۳۵۹	نرگسی
۱۳۵۹	خاگینه اسفناج و پنیر

سیب زمینی و شپیتکه (مجارستان).....	۱۳۹۴
سیب زمینی مغولی (مغولای آلو) • (هند).....	۱۳۹۵
سیب زمینی و اسفناج (هندوستان).....	۱۳۹۶
« سیب زمینی و اسفناج با ماست.....	۱۳۹۶
سیب زمینی قالبی با تخم مرغ.....	۱۳۹۶
سیب زمینی با ماست.....	۱۳۹۷
سیب زمینی قالبی با پیاز.....	۱۳۹۸
خوراک سیب زمینی و پنیر.....	۱۳۹۸

بخش بیست و دوم: خوراک بُنْشَن

۱۳۹۹

فصل دهم و هشتم: لوبیا، باقلا، عدس، نخود.....

لوبیا پخته (۱) • (ایران).....	۱۴۰۱
لوبیا پخته (۲) • (ترکیه).....	۱۴۰۱
لوبیا پخته (۳) • (ترکیه).....	۱۴۰۲
لوبیا سفید ساده.....	۱۴۰۳
لوبیا سفید در سس فلفل قرمز.....	۱۴۰۳
لوبیا سفید در سس پنیر (۱) • (فرانسه).....	۱۴۰۳
لوبیا سفید در سس پنیر (۲).....	۱۴۰۴
لوبیا سفید و گوجه فرنگی (فرانسه).....	۱۴۰۵
لوبیا سفید در سس قارچ.....	۱۴۰۵
باقلا گرمک (۱).....	۱۴۰۶
باقلا گرمک (۲).....	۱۴۰۶
باقلا زرد (مصر).....	۱۴۰۷
عدسی (اصفهان).....	۱۴۰۷
لَب لَبی (نخود پخته) • (ترکیه، عراق).....	۱۴۰۸
چیلی (مکزیک).....	۱۴۰۸
عدسی کلمبیایی.....	۱۴۰۹

فصل نهم و نهم: دال.....

دال هندی.....	۱۴۱۰
دال عدس (۱) • (بوشهر).....	۱۴۱۱
دال عدس (۲) • (آبادان و خرمشهر).....	۱۴۱۲
سامبار (هندوستان).....	۱۴۱۲
راسام زیره (هندوستان).....	۱۴۱۳
راسام گشنیز (هندوستان).....	۱۴۱۴

فصل دهم: خوراک سیب زمینی.....

سیب زمینی قلمی.....	۱۳۷۶
دو پیازه آلو (بوشهر و شیراز).....	۱۳۷۸
آلوماتار (هندوستان).....	۱۳۷۹
سیب زمینی و نخود (ایتالیا).....	۱۳۸۰
سیب زمینی و پیاز (فلاندر، بلژیک).....	۱۳۸۰
سیب زمینی تنوری.....	۱۳۸۱
سیب زمینی بریان (۱).....	۱۳۸۱
سیب زمینی بریان (۲).....	۱۳۸۲
« سیب زمینی بریان با گرد پاپریکا.....	۱۳۸۲
سیب زمینی بریان (۳).....	۱۳۸۲
سیب زمینی سرخ کرده.....	۱۳۸۲
سیب زمینی سرخ کرده با پیاز داغ.....	۱۳۸۳
گلوله سیب زمینی سرخ کرده.....	۱۳۸۳
سیب زمینی استانبولی در کره.....	۱۳۸۳
سیب زمینی استانبولی در کره و ادویه.....	۱۳۸۴
سیب زمینی کاغذی (چیپس).....	۱۳۸۴
« سیب زمینی کاغذی با پوست.....	۱۳۸۴
لانه پرنده.....	۱۳۸۴
تکه سیب زمینی (هندوستان).....	۱۳۸۵
خلال سیب زمینی (هندوستان).....	۱۳۸۶
سالاد سیب زمینی گرم (آلمان).....	۱۳۸۷
سیب زمینی ته دیگی.....	۱۳۸۷
« گراتن دوفینی.....	۱۳۸۸
« سیب زمینی همسایه.....	۱۳۸۸
« سیب زمینی ته دیگی با تخم مرغ.....	۱۳۸۸
موساکای سیب زمینی (یونان).....	۱۳۸۸
سیب زمینی و کدو حلوائی (هندوستان).....	۱۳۸۹
سیب زمینی و تخم مرغ (هندوستان).....	۱۳۹۰
پای سیب زمینی و سیب درختی (۱).....	۱۳۹۱
پای سیب زمینی و سیب درختی (۲).....	۱۳۹۱
پای سیب زمینی و قارچ.....	۱۳۹۲
پای سیب زمینی و تخم مرغ.....	۱۳۹۳
تاس کباب سیب زمینی.....	۱۳۹۳
« تاس کباب سیب زمینی با پنیر.....	۱۳۹۴

۱۴۳۷	ساندویچ کره و خیار
۱۴۳۸	ساندویچ پنیر و گردو
۱۴۳۸	ساندویچ کالیاس
۱۴۳۸	◀ ساندویچ ژامبون مرغ
۱۴۳۸	◀ ساندویچ ژامبون گاو
۱۴۳۸	ساندویچ مهیاوه
۱۴۳۸	ساندویچ گوجه فرنگی
۱۴۳۹	ساندویچ ماهی
۱۴۳۹	ساندویچ زیان (۱)
۱۴۳۹	ساندویچ زیان (۲)
۱۴۴۰	کلاب ساندویچ
۱۴۴۰	ساندویچ مرغ
۱۴۴۰	ساندویچ فسنجان
۱۴۴۱	ساندویچ ژینگو
۱۴۴۱	ساندویچ استیک
۱۴۴۱	ساندویچ استیک باسس تاتار (فرانسه)
۱۴۴۲	ساندویچ رسیف
۱۴۴۲	ساندویچ کتلت
۱۴۴۲	ساندویچ مغز
۱۴۴۳	ساندویچ کباب کوبیده
۱۴۴۳	ساندویچ اختیاری
۱۴۴۳	◀ ساندویچ مغز
۱۴۴۳	◀ ساندویچ تخم مرغ
۱۴۴۳	همبرگر

بخش بیست و پنجم: شکار
۱۴۴۵

۱۴۴۷	◀ ساندویچ گوشت شکار
۱۴۴۷	رساندن گوشت شکار
۱۴۴۸	خرد کردن شکار
۱۴۴۹	آماده کردن گوشت شکار
۱۴۵۱	چرنده
۱۴۵۲	ران بریان
۱۴۵۳	خورش گوشت شکار

۱۴۱۴	دال ماش و نارگیل (هندوستان)
۱۴۱۵	دال لپه (هندوستان)
۱۴۱۶	راجماه (هندوستان)

بخش بیست و سوم: کالباس، سوسیس، پاته
۱۴۱۷

۱۴۱۹	◀ ساندویچ کالباس و سوسیس
۱۴۲۲	ژامبون خانگی
۱۴۲۲	سالامی خانگی
۱۴۲۴	◀ ساندویچ سوسیس و کالباس
۱۴۲۴	سوسیس کبابی
۱۴۲۵	سوسیس وعدسی (آلمان)
۱۴۲۵	سوسیس و سیب تنوری (آلمان)
۱۴۲۵	پاته جگر مرغ (۱)
۱۴۲۷	پاته جگر مرغ (۲) • (روش ساده تر)
۱۴۲۷	پاته جگر مرغ (۳) • (یهودی، روسی)
۱۴۲۸	پاته ساردین

بخش بیست و چهارم: ساندویچ
۱۴۲۹

۱۴۳۱	◀ ساندویچ پنیر و تخم مرغ
۱۴۳۵	◀ ساندویچ های جور و اجور
۱۴۳۵	ساندویچ پنیر تازه و پیازچه
۱۴۳۵	ساندویچ پنیر و خامه و تربچه
۱۴۳۶	◀ ساندویچ پنیر و خامه و خیار
۱۴۳۶	ساندویچ پنیر دودی و گوجه فرنگی
۱۴۳۶	ساندویچ تخم مرغ و خیار
۱۴۳۶	◀ ساندویچ تخم مرغ و پیاز ترشی
۱۴۳۶	ساندویچ مرغ و مایونز
۱۴۳۷	ساندویچ ماهی تُن
۱۴۳۷	ساندویچ ساردین
۱۴۳۷	ساندویچ میگو

بخش بیست و ششم: اندرونه
۱۴۷۳

فصل سه و چهارم: دل، جگر، قلوه، زبان، مغز..... ۱۴۷۵

۱۴۷۵	دل
۱۴۷۵	دوپيازۀ دل
۱۴۷۶	دل و قلوه کشمیری
۱۴۷۷	خوراک دل با سیب و لیمو (انگلستان)
۱۴۷۸	دل گرفته (انگلستان)
۱۴۷۹	جَنغور بَنغور (حسرت الملوک)
۱۴۷۹	کاری جگر
۱۴۸۰	جگر سرخ کرده (آلبانی)
۱۴۸۱	استیک جگر
۱۴۸۲	کیاب قلوه
۱۴۸۳	قلوه سرخ کرده ساده
۱۴۸۳	قلوه روی تخم مرغ
۱۴۸۴	قلوه گوسفند با سس گوجه فرنگی
۱۴۸۴	قلوه اَپیکوری
۱۴۸۵	دست پیچ با قلوه
۱۴۸۷	قلوه با سس تند
۱۴۸۷	قلوه گوساله روی نان برشته
۱۴۸۸	شنیتسل قلوه
۱۴۸۸	زبان گاو
۱۴۸۹	زبان و تره بار (فلاندر، بلژیک)
۱۴۹۱	زبان در ژله
۱۴۹۲	مغز گوسفند و گوساله
۱۴۹۲	مغز بریان (ترکیه)
۱۴۹۳	مایه مغز (مصر)
۱۴۹۴	خوراک دُم گاو

بخش بیست و هفتم: غذاهای بازیافته
۱۴۹۵

فصل سه و پنجم: چند نمونه..... ۱۴۹۷

۱۴۹۷	نان بازمانده
------	--------------------

۱۴۵۴	چیلی شکار
۱۴۵۵	کوفته قالبی شکار
۱۴۵۶	جگر شکار در سس پياز
۱۴۵۶	پرنده
۱۴۵۷	کیاب کبک
۱۴۵۸	خورش کبک (مجارستان)
۱۴۵۸	کبک تنوری
۱۴۵۹	کیاب قرقاول
۱۴۶۰	قرقاول و انگور
۱۴۶۰	قرقاول تنوری با پياز
۱۴۶۱	سینه کبوتر (۱)
۱۴۶۲	سینه کبوتر (۲)
۱۴۶۳	مرغابی در سس پرتقال و عسل
۱۴۶۳	◀ کبک در سس پرتقال و عسل
۱۴۶۳	◀ خودکا در سس پرتقال و عسل
۱۴۶۳	◀ بلدرچین در سس پرتقال و عسل
۱۴۶۴	سینه مرغابی در سس آلبالو
۱۴۶۴	◀ سینه مرغابی در سس انار
۱۴۶۴	◀ سینه مرغابی در سس تر هندی
۱۴۶۴	◀ سینه مرغابی در سس ترش و شیرین
۱۴۶۵	فستجان خودکا
۱۴۶۵	◀ فستجان بلدرچین
۱۴۶۵	ماهی رودخانه
۱۴۶۶	قزل آلا به شیوه آسیابان
۱۴۶۶	قزل آلا در کره و گرد نان
۱۴۶۶	قزل آلا با قارچ
۱۴۶۷	قزل آلا با سس خامه
۱۴۶۸	قزل آلاي خشکه برشته
۱۴۶۸	قزل آلاي شکم گرفته
۱۴۶۹	قزل آلاي کبابی، درسته
۱۴۷۰	قزل آلا با زرد چوبه و زعفران
۱۴۷۰	قزل آلاي کبابی، سر سیخ
۱۴۷۱	قزل آلاي آب پز، درسته
۱۴۷۲	◀ خرچنگ آب پز
۱۴۷۲	املت ماهی رودخانه

۱۴۹۷	پلو دو دمه	۱۵۱۱	یتیمچه بادنجان
۱۴۹۸	ژیگوی بازمانده	۱۵۱۲	مارچوبه و تخم مرغ (فلاندر، بلژیک)
۱۴۹۸	کوکوی ژیکو	۱۵۱۲	تره بار تازه
۱۴۹۸	ساندویچ ژیکو	۱۵۱۳	مایه تره بار (۱)
۱۴۹۸	خوراک ژیکو	۱۵۱۳	مایه تره بار (۲)
۱۴۹۸	کاری ژیکو	۱۵۱۳	مایه تره بار (۳)
۱۴۹۸	کتلت ژیکو	۱۵۱۴	مارچوبه و کره
۱۴۹۸	شامی ژیکو	۱۵۱۴	میرزا قاسمی (گیلان)
۱۴۹۸	چخترمه ژیکو	۱۵۱۵	اسفناج (۱) • (مصر)
۱۴۹۸	کتلت سیب زمینی و مرغ	۱۵۱۵	اسفناج (۲) • (مصر)
۱۴۹۹	کتلت سیب زمینی با گوشت	۱۵۱۶	خوراک لوبیا سبز (سرخ پوستان شمالی)
۱۴۹۹	کتلت سیب زمینی با پنیر	۱۵۱۶	خوراک لوبیا و ذرت (سرخ پوستان شمالی)
۱۴۹۹	کتلت سیب زمینی با ماهی	۱۵۱۷	لوبیای سرد قابلی (سرخ پوستان جنوبی)

۱۴۹۹	سیب زمینی سوخته	۱۵۱۸	فصل هفتم: آیین خام خواری
۱۵۰۰	کروکت سیب زمینی	۱۵۲۰	سبز کردن جوانه
۱۵۰۰	کوکوی گوشت کوبیده	۱۵۲۲	آرد جوانه
۱۵۰۰	بوقلمون باز یافته (۱)	۱۵۲۲	ترکیب کردن مواد خام
۱۵۰۱	بوقلمون باز یافته (۲)	۱۵۲۳	خشکبار
۱۵۰۲	سوفله ماهی		
۱۵۰۲	تارت ماهی	۱۵۲۴	فصل هفتم: دستورهای خام خواری
۱۵۰۳	کاناپه ماهی	۱۵۲۴	سوپ بادام زمینی
۱۵۰۳	موس ماهی	۱۵۲۴	سوپ پیاز
۱۵۰۴	ماهی انگشتی	۱۵۲۴	سوپ نخود سبز
۱۵۰۴	سوپ باز یافته	۱۵۲۴	سوپ ذرت
		۱۵۲۴	سوپ جعفری

بخش بیست و هشتم: گیاه خواری و خام خواری

۱۵۰۵

۱۵۰۷	قارچ و سس سفید	۱۵۲۴	سوپ میوه
۱۵۰۸	بامیه ترش و شیرین (هندوستان)	۱۵۲۵	سوپ ماش
۱۵۰۸	قلیه کدو	۱۵۲۵	سوپ گوجه فرنگی (۱)
۱۵۰۹	کشک و بادنجان ورقه	۱۵۲۵	سوپ گوجه فرنگی (۲)
۱۵۱۰	کشک و بادنجان کوبیده	۱۵۲۵	سوپ فلفل دلمه ای
۱۵۱۰	کدوی سرخ کرده	۱۵۲۶	سوپ هویج
		۱۵۲۶	سوپ قارچ
		۱۵۲۶	سوپ نخود سبز
		۱۵۲۶	سوپ خیار و آوکادو
		۱۵۲۶	سوپ سیب زمینی

بخش بیست و نهم: دسر و مختصری شیرینی

۱۵۳۳

فصل بیست و نهم: دانستنی‌های لازم

۱۵۳۶	بعضی مواد دسر و شیرینی
۱۵۳۶	آرد
۱۵۳۶	بادام مقشّر
۱۵۳۶	مغز پسته شیرینی پزی
۱۵۳۷	بار (شیره شکر یا شربت)
۱۵۳۷	کره و روغن
۱۵۳۷	هل و گلاب
۱۵۳۸	نشاسته
۱۵۳۸	گرد شکر
۱۵۳۸	گرد کاکائو یا شکلات ساده
۱۵۳۹	پوسته تارت و پای
۱۵۴۱	خمیر چندلا
۱۵۴۲	خمیر تُرد
۱۵۴۳	خمیر شیرین
۱۵۴۳	خمیر ورآمده
۱۵۴۴	خمیر نرم
۱۵۴۴	آردینه یا خمیر روغن جوش (فرانسوی)
۱۵۴۵	خمیر روغن جوش هندی
۱۵۴۵	خمیر کرپ
۱۵۴۶	پوسته دست پیچ (رولت)
۱۵۴۷	پوسته نان خامه‌ای
۱۵۴۸	چند نکته درباره کرم‌ها
۱۵۴۹	موس و سوفله
۱۵۴۹	پودینگ
۱۵۵۰	مسطقی (۱)
۱۵۵۱	مسطقی (۲) • (جنوب)
۱۵۵۲	یخ در بهشت
۱۵۵۲	رویخی
۱۵۵۳	باقلوا
۱۵۵۴	کلوچه شوشتری

۱۵۲۷	بُرش
۱۵۲۷	شیر و تخم مرغ
۱۵۲۷	تخم مرغ و آب پرتقال
۱۵۲۷	سیب زمینی برای سالاد
۱۵۲۷	خوراک فلفل
۱۵۲۸	خورش تره بار
۱۵۲۸	سس پیاز
۱۵۲۸	سس ساده
۱۵۲۸	سس ارده
۱۵۲۸	سس ارده بادام زمینی
۱۵۲۸	ارده بادام زمینی
۱۵۲۹	سس بادام
۱۵۲۹	سس موز و بادام
۱۵۲۹	سس مایونز
۱۵۲۹	سس شیر و بادام
۱۵۲۹	سس سیر
۱۵۲۹	سالاد آوکادو
۱۵۲۹	خوراک اسفناج
۱۵۲۹	خوراک اسفناج مخلوط
۱۵۲۹	سالاد چغندر
۱۵۳۰	سالاد پرتقال
۱۵۳۰	سالاد شلغم
۱۵۳۰	آوکادو با سس گوجه فرنگی
۱۵۳۰	انجیر و گردو
۱۵۳۱	کتلت گردو
۱۵۳۱	کتلت بادام
۱۵۳۱	کتلت بادام زمینی
۱۵۳۱	کتلت پنیر
۱۵۳۱	کتلت نخود
۱۵۳۱	کوکو سبزی
۱۵۳۲	انجیر و نارگیل
۱۵۳۲	حلوای خرمایی
۱۵۳۲	کلوچه گردویی
۱۵۳۲	کلوچه آفتابی
۱۵۳۲	نان آفتابی

۱۵۷۲..... کولفی	۱۵۵۵..... کلوجه خرمایی
۱۵۷۲..... شاهی توکرا (لقمه شاهانه)	۱۵۵۵..... نان تاتاری (ترکمن صحرا)
۱۵۷۳..... شکر پاره	۱۵۵۶..... رنگینک (بوشهر)
۱۵۷۳..... برفی	۱۵۵۷..... حلوا خرمایی (فارس و خوزستان)
۱۵۷۴..... برفی نارگیل	۱۵۵۷..... حلوی انگشت پیچ (بوشهر)
۱۵۷۴..... بالوشاهی	۱۵۵۸..... حلوی آردی
۱۵۷۵..... برنج روغن جوش (هندی - انگلیسی)	۱۵۵۸..... ترحلوا (حلوی برنجی)
۱۵۷۵..... کلوجه جوزی (هندی - انگلیسی)	۱۵۵۸..... شله زرد
۱۵۷۶..... کالاکند (کله قند)	۱۵۵۹..... کاچی
فصل بیستم: دسر ترکی - عربی	۱۵۶۰..... ماست و خرما
۱۵۷۷..... سنبله بادام	۱۵۶۰..... ماست و مربا
۱۵۷۷..... سنبله با مغز پسته	۱۵۶۱..... سرشیر و عسل
۱۵۷۸..... کادین گوچی (ناف عروس)	۱۵۶۱..... سرشیر و عسل روی نان
۱۵۷۸..... بادام پاره	۱۵۶۱..... ارده شیره
۱۵۷۹..... قطایف (رشته خشکار)	۱۵۶۱..... خرما و ارده
۱۵۸۰..... قطایف با کرم قنادی	۱۵۶۲..... شیر برنج
۱۵۸۰..... کاک ماست و فندق	۱۵۶۲..... حلواهای فراموش شده
۱۵۸۱..... کاک بادام	۱۵۶۲..... حلوی عدس
۱۵۸۱..... کدو و گردو	۱۵۶۳..... حلوی تخم مرغ
۱۵۸۲..... مسقطی لیمو	۱۵۶۳..... سمنو
فصل بیست و یکم: دسرهای گوناگون	۱۵۶۵..... چنگال سی پن (ابركوه)
۱۵۸۳..... کرم کارامل	۱۵۶۵..... چنگال شکلاتی
۱۵۸۴..... سیب و لبو	۱۵۶۶..... چنگال پنیر
۱۵۸۴..... کرم شکلات	۱۵۶۶..... چنگال شیرین
۱۵۸۵..... لبو و کره	۱۵۶۶..... شیر شیره
۱۵۸۵..... آوکادو و لیمو (برزیل)	۱۵۶۶..... حلوی زردک
۱۵۸۶..... طالبی و عسل (ارمنستان و گرجستان)	۱۵۶۷..... یخ ماست
۱۵۸۶..... پنیر و مربا	۱۵۶۸..... هفت میوه
۱۵۸۶..... انجیر و ماست (امریکا)	۱۵۶۸..... نان پنجره‌ای
۱۵۸۷..... نان سیب و گردو (اتریش)	فصل بیست و دوم: دسر هندی
۱۵۸۸..... کرم پُف دار پرتقالی	۱۵۶۹..... گلاب جامان
۱۵۸۹..... جزیره بادام	۱۵۷۰..... حلوی موز
۱۵۹۰..... توت فرنگی و شاه توت	۱۵۷۰..... حلوی تخم مرغ (هندی)
۱۵۹۰..... طالبی و توت فرنگی	۱۵۷۱..... حلوی هویج
۱۵۹۱..... زله	۱۵۷۱..... حلوی ماش

۱۶۰۸	بستنی توت فرنگی با خامه	۱۵۹۱	موز و خامه
۱۶۰۸	بستنی و ژله	۱۵۹۲	دسر سنت اونوره
۱۶۰۸	پش ملبا	۱۵۹۳	گلایبی چینی
۱۶۰۹	کافه گلاسه	۱۵۹۳	پاسخا (روسیه)
۱۶۰۹	بستنی طالیی	۱۵۹۴	کیسل آبالو (روسیه)
۱۶۱۰	بستنی موز	۱۵۹۵	« کیسل شاه توت
۱۶۱۰	پالوده شیرازی	۱۵۹۵	« کیسل توت فرنگی
۱۶۱۰	پالوده یزدی	۱۵۹۵	« کیسل سیب
۱۶۱۱	بستنی پسته (روسیه)	۱۵۹۵	« کیسل سیب و کدو حلوائی
۱۶۱۱	« بستنی بادام	۱۵۹۵	« کیسل شیر
۱۶۱۱	بستنی توت فرنگی (ایتالیا)	۱۵۹۵	وارنیکي آبالو (روسیه)
۱۶۱۲	« بستنی آبالو	۱۵۹۵	« وارنیکي پنیر
۱۶۱۲	« بستنی شاه توت	۱۵۹۵	« وارنیکي مغز گردو
۱۶۱۲	« بستنی تمشک	۱۵۹۶	شیر برنج و پرتقال (روسیه)
۱۶۱۲	« بستنی پرتقال		
۱۶۱۲	پالوده هندوانه (سرخ پوستان جنوبی)		
فصل صد و شانزدهم: موس، سوفله، مُرنگ		فصل صد و چهاردهم: زولبیا و خانواده	
۱۶۱۳	سوفله کرپ با لیمو	۱۵۹۷	زولبیا
۱۶۱۴	موس شکلات	۱۵۹۹	زلابیه و جلیی
۱۶۱۴	موس قهوه	۱۵۹۹	بامیه
۱۶۱۴	موس توت فرنگی	۱۶۰۰	ابریشم کباب (افغانستان)
۱۶۱۴	موس خامه و شکر	۱۶۰۱	لقمه دربار (۱)
۱۶۱۵	موس لیمو	۱۶۰۲	« لقمه فقرا
۱۶۱۵	موس پرتقال	۱۶۰۲	لقمه دربار (۲)
۱۶۱۵	سوفله سرد با بادام	۱۶۰۳	گردو سوخته (ازبکستان)
۱۶۱۷	سوفله سیب	۱۶۰۳	نان شهد آلود
۱۶۱۷	سوفله پرتقال		
۱۶۱۸	سوفله شکلات		
۱۶۱۹	سوفله لیمو		
۱۶۱۹	سوفله وانیل		
۱۶۲۰	سوفله قهوه		
۱۶۲۰	سوفله ورمیشل		
۱۶۲۱	سوفله برنج		
۱۶۲۱	سوفله شیرین با پنیر تازه		
			فصل صد و پانزدهم: بستنی و پالوده، ایرانی، فرنگی
		۱۶۰۵	سس شکلات
		۱۶۰۵	بستنی ایرانی
		۱۶۰۶	بستنی وانیل
		۱۶۰۶	بستنی شکلات
		۱۶۰۷	بستنی موکا
		۱۶۰۷	بستنی کارامل
		۱۶۰۷	بستنی سفید
		۱۶۰۷	بستنی نارنگی

۱۶۴۳	کیک ربع کیلویی	۱۶۲۲	پوسته مُرنگ
۱۶۴۳	◀◀ کیک بادام و گردو	۱۶۲۲	مُرنگ پرتقال
۱۶۴۳	◀◀ کیک زنجبیلی	۱۶۲۳	پُتک دماوند
۱۶۴۴	کیک لیمویی	۱۶۲۵	فصل سده و نهم: پودینگ
۱۶۴۴	کیک کدو حلوائی (سرخ پوستان جنوبی)	۱۶۲۵	پودینگ بلغور (ارمنستان)
۱۶۴۵	کیک پف دار	۱۶۲۶	پودینگ میوه با سس پرتقال
۱۶۴۶	کیک اسفنجی	۱۶۲۷	پودینگ آناناس با سس سفت
۱۶۴۶	کیک بادامی	۱۶۲۸	پودینگ سیب با سس لیمو (لیتوانی)
۱۶۴۷	کیک عسل و ادویه (اوکراین)	۱۶۲۹	پودینگ سیب و سیب زمینی (لیتوانی)
۱۶۴۸	کیک پنیر تازه	۱۶۳۰	پودینگ مارمالاد
۱۶۴۸	کیک پنیر و بادام	۱۶۳۰	پودینگ عروس
۱۶۴۹	کیک پنیر و فندق	۱۶۳۱	پودینگ سیب و نارگیل
۱۶۵۱	◀◀ کیک ماست و فندق	۱۶۳۱	پودینگ روستایی
۱۶۵۱	◀◀ کیک بادام	۱۶۳۲	پودینگ بادام (انگلیسی - هندی)
۱۶۵۱	کیک پنیر و زنجبیل	۱۶۳۳	پودینگ کشمش (انگلیسی - هندی)
۱۶۵۲	شیرینی دانمارکی	۱۶۳۴	فصل سده و نهم: کیکه تارت، پای
۱۶۵۵	تارت و پای کرم و میوه	۱۶۳۴	(۱) کیک چربی دار
۱۶۵۵	◀◀ تارت مربا	۱۶۳۴	(۱-۱) کیک رسمی
۱۶۵۶	◀◀ تارت خوشاب	۱۶۳۵	(۲-۱) کیک نیم کیلویی
۱۶۵۶	تارت بستنی	۱۶۳۵	(۳-۱) کیک پُف دار
۱۶۵۶	تارت لیمو	۱۶۳۵	(۲) کیک بی چربی
۱۶۵۷	تارت زردآلو	۱۶۳۵	(۱-۲) کیک اسفنجی
۱۶۵۸	تارت توت فرنگی	۱۶۳۶	(۲-۲) خوراک فرشته
۱۶۵۸	تارت خشکبار (روسیه)	۱۶۳۶	کیک ساده
۱۶۵۹	پای میوه	۱۶۳۷	کیک رسمی سفید
۱۶۵۹	پای مربا	۱۶۳۷	کیک سه رنگ
۱۶۵۹	پای سیب زمینی تودار (اوکراین)	۱۶۳۸	کیک توت فرنگی
۱۶۶۱	پای عسل	۱۶۳۸	کیک یک تخم مرغی
۱۶۶۱	پای سیب و پنیر	۱۶۳۸	کیک طلایی
۱۶۶۲	پای انجیر	۱۶۳۹	کیک شکلاتی با خامه
۱۶۶۳	◀◀ پای انجیر خشک	۱۶۴۰	خوراک شیطان
۱۶۶۳	کرب و مربا (استونی)	۱۶۴۱	کیک میوه
۱۶۶۳	فصل سده و نهم: کرم، اندود، رومال	۱۶۴۲	خوراک فرشته با آلبالو
۱۶۶۴	کرم سفید (خامه و شکر)	۱۶۴۲	◀◀ خوراک فرشته با گردو
۱۶۶۴	کرم کره	۱۶۴۲	کیک نیم کیلویی ساده

۱۶۷۵.....	رومال شکلاتی	۱۶۶۵.....	◀ کرم کره و بادام سوخته
۱۶۷۵.....	رومال سفید	۱۶۶۵.....	◀ کرم کره و پسته
۱۶۷۶.....	رومال لیمو و پرتقال	۱۶۶۵.....	◀ کرم کره و شکلات
۱۶۷۶.....	رومال عسل و پرتقال	۱۶۶۵.....	◀ کرم کره و موکا
۱۶۷۶.....	اکلر با کرم قنادی	۱۶۶۵.....	کرم قنادی
۱۶۷۶.....	اکلر با رومال	۱۶۶۶.....	◀ کرم قنادی با شکلات
بخش سرام: مربا و مارمالاد ۱۶۷۷		۱۶۶۶.....	◀ کرم قنادی با قهوه
		۱۶۶۶.....	کرم انگلیسی
فصل هجدهم: دانستنی‌های لازم		۱۶۶۶.....	کرم شکلاتی فوری
		۱۶۶۷.....	کرم موز
۱۶۷۹.....	قند	۱۶۶۷.....	کرم لیمو یا پرتقال
۱۶۸۰.....	ترشی (اسید)	۱۶۶۷.....	کرم آناناس
۱۶۸۰.....	أنگم (پکتین)	۱۶۶۷.....	کرم برف دار
۱۶۸۱.....	آماده کردن میوه	۱۶۶۸.....	کرم ایتالیایی
۱۶۸۱.....	پختن میوه	۱۶۶۸.....	کرم توت فرنگی
۱۶۸۲.....	آب آهک	۱۶۶۸.....	کرم باواریا
۱۶۸۲.....	دیگ مربا	۱۶۶۹.....	کرم فرانژیایی
۱۶۸۲.....	پختن مربا	۱۶۷۰.....	کرم شاه بلوط
۱۶۸۳.....	نگه داری مربا	۱۶۷۰.....	کرم وینی
فصل نهم: مربا		۱۶۷۰.....	کرم سیب
		۱۶۷۱.....	کرم نارنج
۱۶۸۴.....	مربای آلبالو (۱، درسته)	۱۶۷۱.....	کرم قهوه
۱۶۸۴.....	مربای آلبالو (۲، لیته)	۱۶۷۲.....	آرایش کیک
۱۶۸۵.....	مربای آلو (۱، درسته)	۱۶۷۲.....	اندود کیک
۱۶۸۵.....	مربای آلو (۲، لیته)	۱۶۷۲.....	اندود سفید
۱۶۸۶.....	مربای انجیر (۱، درسته)	۱۶۷۲.....	اندود شکلاتی
۱۶۸۶.....	مربای انجیر (۲، لیته)	۱۶۷۳.....	اندود کارامل
۱۶۸۷.....	مربای به	۱۶۷۳.....	اندود گلی
۱۶۸۷.....	مربای بهار نارنج	۱۶۷۴.....	◀ اندود سبز
۱۶۸۸.....	مربای بالنگ	۱۶۷۴.....	◀ اندود زرد
۱۶۸۹.....	مربای پوست پسته	۱۶۷۴.....	اندود بلوری
۱۶۸۹.....	مربای توت فرنگی	۱۶۷۴.....	آرایش رنگارنگ
۱۶۸۹.....	◀ مربای تمشک	۱۶۷۵.....	آرایش میوه‌ای
۱۶۹۰.....	مربای سیب (۱، لیته)	۱۶۷۵.....	رومال سفیده تخم مرغ
۱۶۹۰.....	مربای سیب (۲، درسته)	۱۶۷۵.....	◀ رومال زرده تخم مرغ
۱۶۹۰.....	مربای گلابی		

فصل دوم: گیاهان دارویی و شوری

۱۷۰۸	ترشی انبه تازه
۱۷۰۹	ترشی انبه خشک
۱۷۰۹	ترشی گرد انبه
۱۷۱۰	ترشی تخم مرغ (هندوستان)
۱۷۱۰	ترشی لیمو (هندوستان)
۱۷۱۱	ترشی لیموی شهسواری با شکر
۱۷۱۲	سیر ترشی
۱۷۱۲	ترشی مخلوط
۱۷۱۳	ترشی پوست لیمو
۱۷۱۳	ترشی بادنجان (۱) • (تهران)
۱۷۱۴	ترشی بادنجان (۲) • (رشت)
۱۷۱۴	ترشی بادنجان (۳) • (بوشهر)
۱۷۱۴	ترشی بادنجان (۴) • (لیته سبزی دار)
۱۷۱۵	ترشی بادنجان (۵) • (لیته ساده)
۱۷۱۵	ترشی میوه
۱۷۱۶	ترشی موسیر
۱۷۱۶	خیار ترشی
۱۷۱۷	ترشی خیار چنبر
۱۷۱۷	ترشی سیب زمینی ترشی
۱۷۱۷	ترشی کلم
۱۷۱۷	ترشی گل کلم
۱۷۱۷	ترشی فلفل سبز
۱۷۱۸	ترشی هویج
۱۷۱۸	ترشی زال زالک
۱۷۱۸	ترشی آلبالو
۱۷۱۸	ترشی چغندر
۱۷۱۹	پياز ترشی
۱۷۱۹	ترشی بنه
۱۷۱۹	ترشی چغاله پسته
۱۷۱۹	ترشی گردو
۱۷۱۹	ترشی انگور
۱۷۲۰	ترشی کرفس
۱۷۲۰	ترشی کرفس کوهی
۱۷۲۰	غوره غوره (ترشی غوره)

۱۶۹۱	مریای گلای لیته
۱۶۹۱	مریای زردآلو
۱۶۹۱	مریای گیلان
۱۶۹۱	مریای ریواس
۱۶۹۲	مریای کدو حلواپی
۱۶۹۲	مریای گوجه فرنگی
۱۶۹۳	مریای خازک (مصر)
۱۶۹۳	مریای پوست هندوانه
۱۶۹۴	میوه در شهد

فصل سوم: مارمالاد

۱۶۹۶	مارمالاد نارنج (۱، ساده)
۱۶۹۶	مارمالاد نارنج (۲، گوشت دار)
۱۶۹۷	مارمالاد گریپ فروت
۱۶۹۷	مارمالاد پرتقال
۱۶۹۷	مارمالاد پرتقال و فلفل
۱۶۹۸	مارمالاد بالنگ
۱۶۹۸	مارمالاد نارنگی
۱۶۹۸	مارمالاد مخلوط (۱)
۱۶۹۹	مارمالاد مخلوط (۲)
۱۶۹۹	مارمالاد لیموی شهسواری
۱۷۰۰	مارمالاد لیموی شیرازی (۱)
۱۷۰۰	مارمالاد لیموی شیرازی (۲)
۱۷۰۰	مارمالاد کیوی
۱۷۰۱	مارمالاد بلوری (ژله)
۱۷۰۲	مارمالاد بلوری انگور

بخش سی و یکم: ترشی، شور

۱۷۰۳

فصل چهارم: دمنوش های لازم

۱۷۰۵	آب نمک یا شوراب
۱۷۰۶	سرکه
۱۷۰۶	سفید کردن سرکه
۱۷۰۶	آفت ترشی و شور
۱۷۰۷	ادویه ترشی
۱۷۰۷	نگه داری ترشی

..... کتاب سوم: پیوست‌ها، ۱۷۷۷.....

پیوست یکم: یخ‌بند (فریزر)

۱۷۷۹

فصل نهم: یخ‌بندی مواد خوراکی

..... بسته‌بندی ۱۷۸۲

..... عمر مواد یخ‌بسته ۱۷۸۳

..... بازکردن یخ ۱۷۸۴

..... موادی که در یخ‌بند نمی‌توان گذاشت ۱۷۸۴

فصل دهم: مواد خوراکی یخ‌پاییده

..... گوشت ۱۷۸۶

..... مرغ ۱۷۸۷

..... ماهی، میوه‌های دریا ۱۷۸۸

..... نگه‌داری نان و شیرینی در یخ‌بند ۱۷۸۹

..... تره‌بار ۱۷۸۹

پیوست دوم: فرموج‌پز (مایکروویو)

۱۷۹۳

فصل یازدهم: فرموج‌پز (مایکروویو)

..... فرموج‌پز چه‌گونه کار می‌کند؟ ۱۷۹۵

..... مشخصات فرموج‌پز ۱۷۹۶

..... نگه‌داری فرموج‌پز ۱۷۹۸

فصل بیستم: یخ‌ساز خانگی

..... ظرف‌های موج‌پز ۱۷۹۹

..... ظرف‌های مجاز ۱۸۰۰

..... ظرف‌های غیرمجاز ۱۸۰۱

..... کارهایی که با موج‌پز نباید کرد ۱۸۰۱

..... شگردهای پخت در فرموج‌پز ۱۸۰۲

..... سرخ‌کردن غذا ۱۸۰۵

..... آزمایش پختگی غذا ۱۸۰۶

..... گرم‌کردن غذا ۱۸۰۷

..... همکاری موج‌پز و اجاق گاز ۱۸۰۸

..... چند اشاره و توصیه ۱۸۰۸

فصل بیست و یکم: علت و روش پخت در فرموج‌پز

..... تره‌بار، خشکبار، میوه، بنشن ۱۸۱۰

..... نان سیر و سبزی ۱۷۵۹

..... نان سیر و شوید ۱۷۶۰

..... نان سیر و گشنیز ۱۷۶۰

..... نان سیر و گشنیز و شنبلیله ۱۷۶۰

..... نان تخم مرغی (فرانسه) ۱۷۶۰

..... نازوک (ارمنستان) ۱۷۶۰

..... دونات (امریکای شمالی) ۱۷۶۲

..... کرواسان (فرانسه) ۱۷۶۳

..... لای کرواسان ۱۷۶۵

..... لایبی شکلاتی ۱۷۶۵

..... لایبی شکلات و بادام ۱۷۶۵

..... لایبی گردو و دارچین ۱۷۶۵

..... لایبی پنیر ۱۷۶۵

..... لایبی پنیر و سوسیس ۱۷۶۵

..... وُل‌ثووان ۱۷۶۵

..... چپاتی (هندوستان) ۱۷۶۶

..... نان (هندوستان) ۱۷۶۷

..... لوجی (هندوستان) ۱۷۶۸

..... پوری (هندوستان) ۱۷۶۸

..... پراتا (هندوستان) ۱۷۶۹

..... لایبی پراتا ۱۷۷۰

..... بَخری (هندوستان) ۱۷۷۱

..... نان کشمش (سرخ‌پوستان شمال آمریکا) ۱۷۷۱

..... نان قرمز ۱۷۷۲

..... نان سبز ۱۷۷۲

فصل بیست و دوم: بیسکویت

..... خمیر بیسکویت ۱۷۷۳

..... بیسکویت خانگی ۱۷۷۴

..... بیسکویت بریدنی ۱۷۷۴

..... بیسکویت تابه‌ای ۱۷۷۴

..... بیسکویت ریختنی ۱۷۷۴

..... بیسکویت قلمی ۱۷۷۵

..... بیسکویت دریایی ۱۷۷۵

..... بیسکویت تُرد ۱۷۷۶

..... بیسکویت بادامی ۱۷۷۶



نمایه ۲، فهرست غذاهای ملت‌ها

در این فهرست غذاهای ملت‌های گوناگون که در این کتاب آمده‌اند ملاحظه می‌شود. غذاهای ایرانی در آغاز فهرست آمده‌اند و غذاهای دیگر برحسب نام ملت‌ها ردیف شده‌اند. بسیاری از غذاهای غیرایرانی در این کتاب خواهید دید که مشکل بتوان آن‌ها را به ملت معینی نسبت داد؛ آن غذاها در این فهرست نیامده‌اند و باید در فهرست‌های تفصیلی و عمومی جست و جو شوند.

۶۲۹	آش اُمّاج ساده
۶۳۰	آش اُمّاج مایه‌دار
۶۱۵	آش انار
۶۳۵	آش بادنجان
۶۳۸	آش بلغور به شیر
۶۵۱	آش ترخون
۶۲۹	آش ترخینه
۶۱۵	آش تمر
۶۲۹-۶۲۷	آش جو
۶۲۸	آش جو، با شوید
۶۲۸	آش جو برنج دار
۶۳۴	آش خیار
۶۱۹	آش درهم جوش
۶۳۵	آش دوغ
۶۳۴-۶۳۱	آش رشته
۶۱۵	آش زرشک
۶۱۸	آش زیره
۶۱۴	آش ساده
۶۱۸	آش ساک
۶۱۷	آش سماق
۶۴۴-۶۴۱	آش شله قلمکار

ایران	
۷۳۴	آبدوغ خیار
۹۵۵	آبگوشت برنج
۹۵۶	آبگوشت بزباش
۹۵۸-۹۵۷	آبگوشت به
۹۵۸	آبگوشت چهارمغز
۹۵۹	آبگوشت رسمی
۹۵۴	آبگوشت ساده
۹۵۵	آبگوشت سفید
۹۶۱	آبگوشت سیر
۹۶۱	آبگوشت کشک
۹۶۰	آبگوشت کشک و بادنجان
۹۶۲	آبگوشت کلم قمری
۹۶۲	آبگوشت گندم
۹۶۳	آبگوشت لیه
۹۵۶	آبگوشت مرزه و سیر
۹۶۳	آبگوشت میوه
۹۶۴	آبگوشت نعنا و جعفری
۶۱۷	آش آلو
۶۱۸	آش آلوچه
۷۵۸	آش ارزن وارده

۹۷۹	اشکنه ماش	۶۵۰	آش قلوٹ
۹۷۶	لشکنه مرزنجوش	۶۲۴	آش قلیه
۸۷۸	انار آویج	۶۵۲	آش قنبد
۹۲۸	اناردانه مسما	۶۲۴	آش کدو (کویی آش)
۷۵۶	بادام برشته	۶۳۵	آش کدوسبز
۷۸۲	باقلا پلو (با مرغ یا گوشت)	۶۱۶	آش کشک
۹۳۵	باقلا قاتق	۶۲۶	آش کلم
۱۴۰۷-۱۴۰۶	باقلا گرمک	۶۴۵	آش کمای
۱۱۸۹	بال کباب	۶۴۸-۶۴۶	آش گندم
۶۷۸	برش (۳)	۶۲۵	آش گوجه سبز (خالوآبه)
۸۴۱	برنج ته چین	۶۱۵	آش گوجه فرنگی
۸۸۱	بریان گوسفند	۶۳۷	آش لخشک
۹۶۵	بریانی اصفهانی	۶۱۷-۶۱۶	آش ماست
۹۵۶	بُرقرمه	۶۳۵	آش ماست با
۷۶۵	بشقاب ساردین	۶۲۱	آش ماش، با شلغم و پیاز
۵۳۷-۵۳۶	بورانی اسفناج	۶۲۲	آش ماش، با کلم قمری
۵۳۶	بورانی اسفناج خام	۶۲۱	آش ماش ساده
۵۳۷	بورانی بادنجان	۶۴۴	آش نذری
۵۴۷	بورانی باقلا	۶۳۶	آش یخ
۵۳۷	بورانی سیر بادنجان	۷۸۳	آلبالو پلو
۵۴۶	بورانی قارچ	۹۲۹	آلوچه مسما
۵۴۴-۵۴۳	بورانی کدو سبز	۹۲۹	آلوچه مسمای گوشت
۵۴۴	بورانی کرفس	۹۲۹	آلومسما
۵۴۴	بورانی کرفس و اسفناج	۸۳۹	اشیل پلا
۵۴۷	بورانی کمای	۱۱۳۹	آشک
۸۸۸	بورانی گزر	۹۷۸	اشکنه آبجیز
۵۴۶	بورانی لوبیا سبز	۹۷۷	اشکنه آلبالو
۱۱۴۳	بورک	۹۷۶	اشکنه اسفناج
۱۰۰۰	بیف استروگانوف (به شیوه تهران)	۹۷۶	اشکنه به
۷۹۷	پسته پلو	۹۸۲	اشکنه پیاز
۱۴۹۷	پلو دودمه	۹۸۰	اشکنه تخم خریزه
۷۹۵	پلومیگو	۹۸۱	اشکنه تخم خریزه و بادنجان
۶۲۳	پهتی	۹۷۸	اشکنه رب انار
۹۳۷	تابه بریان	۹۷۶	اشکنه سرکه شیره
۱۰۷۵	تاس کباب	۹۷۹	اشکنه سیب زمینی
۸۸۶	تاس کباب چغندر ولیمو	۹۷۵	اشکنه شنبلیله یا رسمی
۱۰۷۶	تاس کباب سیب و به	۹۷۸	اشکنه کاله جوش
۱۰۸۰	تاس کباب کلم قمری	۹۸۱	اشکنه گشنیز و شنبلیله
۱۰۷۶	تاس کباب مخلوط	۹۷۷	اشکنه ماست

۱۳۵۵-۱۳۵۴	خاگینه شیرین	۷۷۷-۷۷۵	ترپلو
۱۳۵۱	خاگینه قارچ	۷۷۶	ترپلو پیاز
۱۳۵۳	خاگینه گوجه فرنگی (۱) • (لایبی دار)	۷۷۶	ترپلو نخود
۱۳۵۳	خاگینه گوجه فرنگی (۲) • (مخلوط)	۷۷۷-۷۷۵	ترچلو
۱۸۲۹	خاگینه لایبی دار	۷۷۶	ترچلو زیره
۷۶۶	خاویار (۱)	۸۶۳	ترش تره
۷۵۰	خمیر باقلا (۱)	۱۲۴۰	ترشه شامی
۹۹۵	خوراک ماهیچه	۱۰۳۱	ترشه کباب
۱۰۳۲	خوراک مرغ و تره بار	۱۰۵۹	تودلی مرغ
۸۶۷	خورش آلو اسفناج	۸۱۸	توگی پلوی
۸۶۷	خورش آلو گشنیز	۸۱۷	توگی سرداخی
۸۶۶	خورش اخکوک	۸۱۸	توگی شیر
۸۶۲	خورش باقلای سبز	۸۴۳	ته چین اسفناج
۹۲۶	خورش بامیه	۸۴۳	ته چین بادنجان
۸۸۷	خورش بورانی	۸۴۲	ته چین قالبی
۸۶۵	خورش چغاله بادام	۷۷۷	ته دیگ
۸۸۴	خورش حبشی	۱۴۷۹	جغور بغور (حسرت الملوک)
۸۶۶	خورش ریواس	۱۰۷۹	جوجونی
۸۸۵	خورش زندگی	۱۱۷۹	جوجه کباب
۸۸۵	خورش عناب و بادام	۱۱۸۹	جوجه کباب خوابانده
۸۵۱	خورش قیمه	۱۱۹۳	جوجه کباب دو آتشه
۹۲۶-۹۲۵، ۸۸۸	خورش کدو حلوایی	۱۱۸۸	جوجه کباب ساده
۸۶۸	خورش کرفس	۸۸۲	چالقمه
۸۶۴	خورش کنگر	۱۳۴۱	چخترمه اردک
۸۷۱	خورش کوفته ریزه و اسفناج	۱۳۴۱	چخترمه بادکوبه‌ای
۸۸۶	خورش گزر (زردک)	۱۴۹۸	چخترمه ژنگو
۹۳۳	خورش گل کلم	۸۱۹	چکدرمه
۹۳۴	خورش گل کلم با نعنا و جعفری	۸۱۹	چکدرمه مرغ
۸۶۶	خورش گوجه سبز	۷۷۳	چلو ساده
۹۴۸	خورش ماهی گباب (تن) با سیب زمینی	۷۷۴	چلو کباب
۹۳۲	خورش مرغ و آلو بخارا	۶۶۷	حریره بادام
۹۲۴	خورش نازخاتون	۶۵۵	حسو
۸۶۳	خورش نعنا جعفری	۱۲۸۹	حلوای سفید شکم گرفته
۹۳۳	خورش هویج و لوبیا سبز	۱۳۰۸	خاگینه اشپل ماهی
۱۴۱۲-۱۴۱۱	دال عدس	۱۳۵۶	خاگینه پنیر و فلفل دلمه‌ای
۵۴۰	درهم بورانی	۱۳۵۶	خاگینه پیازداغ
۱۱۱۹	دلمه بادنجان	۱۳۵۶	خاگینه پیاز و پنیر
۱۱۱۹	دلمه برگ کلم	۱۳۵۶	خاگینه تره
۱۱۲۳	دلمه برگ لادن	۱۳۵۲	خاگینه سیب زمینی و کدو سبز

۷۷۸	سبزی پلو	۱۱۱۴	دلمه برگ مو
۷۷۹	سبزی پلو با ماهی	۱۱۲۰	دلمه پیاز
۶۹۵	سوپ جعفری	۱۱۲۹	دلمه دست هم
۶۹۶	سوپ درهم	۱۱۲۰	دلمه سیب زمینی
۶۵۷	سیراب شیردان آش واره	۱۱۲۴	دلمه سیب و به
۱۳۶۱	سیرابیچ	۱۱۲۰	دلمه فلفل
۱۳۶۱	سیرچخرتمه	۱۱۲۰	دلمه کدو سبز
۸۷۱-۸۷۰	سیرقلیه	۱۱۲۰	دلمه گوجه فرنگی
۵۴۰	سیر و ماست (بورانی سیر)	۸۱۳	دم کش قشقایی
۱۲۳۷	شامی	۸۱۵	دم کش قشقایی ساده
۱۴۹۸	شامی زیگو	۸۱۱	دمی باقلا
۱۲۳۸	شامی کباب	۸۲۰	دمی بلغور
۱۲۳۹	شامی کباب بروجردی	۸۱۱	دمی بلغور و باقلا
۱۲۴۰	شامی ماهی	۸۱۹	دمی شیر
۷۷۴	شکرپلو	۸۱۰-۸۰۹	دمی عدس
۶۳۸	شله ماهی شور	۸۲۱	دمی گوجه فرنگی (استانبولی پلو)
۶۵۳	شوربا	۸۱۱	دمی ماش
۶۵۵-۶۵۴	شوربای جوجه	۸۱۶	دمی والک
۶۵۸	شوربای زیره	۸۱۶	دمی والک و سیرابی
۱۲۸۹	شوریده شکم گرفته	۶۲۰	دندونی
۶۳۹	شولی	۱۳۷۸	دوپیازه آلو
۶۴۰	شولی شلغم	۱۴۷۵	دوپیازه دل
۸۶۴	شوید قرمه	۱۳۰۴	دوپیازه میگو
۷۹۰	شویدلوییا پلو	۱۰۷۱	راشگوی درسته سرد
۹۲۸	شوید مسما	۷۸۱	رشته پلو
۷۸۷-۷۸۶	شیرین پلو	۷۸۲	رشته پلو آذربایجانی
۸۶۴	شیرین تره	۱۲۵۸	روغن جوشی
۹۳۵	شیرین قرمه	۱۲۵۹	روغن جوشی نمکی
۱۳۶۰	شیش انداز	۷۸۰	زرشک پلو
۱۱۸۸	شیش لیک	۷۵۲	زیتون پرورده (۱)
۱۲۹۲	صبور تنوری	۱۰۷۶	ژیگوی ایرانی
۷۸۵	عدس پلو	۴۹۴	سالاد البویه
۷۸۶	عدس پلو خراسانی	۵۰۱	سالاد تره بار پخته
۱۴۰۷	عدسی	۱۳۵۶	سالاد خاگینه سرد
۱۲۹۰	غباد یا شیر شکم گرفته تنوری	۵۰۷	سالاد سیب زمینی
۶۴۸	غلغل	۵۱۲	سالاد گل کلم (۴)
۹۲۷	غوره مسما	۵۱۶-۵۱۵	سالاد مارچوبه
۶۷۰	فرنی	۵۱۹	سالاد ماهی تن (۱)
۸۷۶	فسنجان آلو بخارا	۵۲۱	سالاد میگو

۸۵۰	قیمه ساده	۸۷۶	فسنجان بادام
۸۵۲	قیمه سیب	۸۷۸	فسنجان بادنجان
۸۵۲	قیمه سیب و آلبالو	۸۷۸	فسنجان به
۹۲۵	قیمه کدوسبز	۸۷۶	فسنجان پسته
۸۶۹	قیمه کرفس	۸۷۴	فسنجان رسمی
۸۵۸	قیمه کنگر	۸۷۶	فسنجان رشتی
۸۵۳	قیمه لپه‌دار	۸۷۶	فسنجان فندق
۷۹۳	کال پلو	۸۷۵	فسنجان کدو حلوایی
۹۸۰	کاله جوش	۸۷۵	فسنجان کوفته ریزه
۱۱۹۳	کیاب ازون برون	۸۷۵	فسنجان گوشت
۱۱۷۵	کیاب برگ	۸۷۶	فسنجان لبو
۱۱۸۵	کیاب بره (۱)	۸۷۸	فسنجان ماست
۱۱۹۵	کیاب بلدرچین	۸۷۷	فسنجان ماهی
۱۱۹۶	کیاب حسینی	۸۷۸	فسنجان هویج
۱۱۸۸	کیاب دنبان زمینی	۱۲۷۱	فیله کفشک سرخ‌کرده
۱۱۸۳-۱۱۸۲	کیاب دورو	۱۲۹۴	فیله ماهی تنوری، خوابانده
۱۱۹۳	کیاب راشگو	۹۴۶	قابلمه
۱۱۹۸	کیاب قشقایی	۱۲۱۲	قرمه روی نان
۱۴۸۲	کیاب قلوه	۸۶۰	قرمه سبزی
۱۱۷۷	کیاب کوبیده	۷۸۰	قرمه سبزی پلو
۱۱۸۲	کیاب کوبیده چلو	۸۶۲	قرمه آب غوره
۱۱۸۱	کیاب کوبیده لای نان	۹۴۳	قرمه آلو-غیسی
۸۳۹	کته بریده	۱۲۸۷	قزل آلا با بادام
۸۳۸	کته تهرانی	۱۲۹۱	قزل آلائی شکم گرفته تنوری
۸۳۷	کته گیلانی	۱۴۸۳	قلوه سرخ‌کرده ساده
۱۵۱۰	کدوی سرخ‌کرده	۱۲۸۲	قلیه ماهی بی آب
۱۸۲۸	کشک و بادنجان	۶۴۹	قلیه به و انار
۱۵۱۰	کشک و بادنجان کوبیده	۱۵۰۸	قلیه کدو
۱۵۰۹	کشک و بادنجان ورقه	۸۶۹	قلیه ماهی
۱۲۹۶	کفشک با گوجه فرنگی	۹۲۲	قیمه بادنجان
۱۲۹۵	کفشک درسته	۷۷۹	قیمه پلو
۷۸۴	کلم پلو	۱۰۹۷	قیمه ریزه
۷۸۵	کلم پلو شیرازی	۹۶۶	قیمه آب‌دار
۵۴۴	کنگر ماست (بورانی کنگر)	۸۵۳	قیمه آلو
۱۰۹۲	کوفته	۸۵۸	قیمه بوشهری
۱۰۹۵	کوفته برنجی	۸۵۲	قیمه به
۱۱۰۰-۱۰۹۹	کوفته نخودچی	۸۵۴	قیمه تیریزی
۱۰۹۶	کوفته آب غوره	۸۵۷	قیمه جنوبی
۱۰۹۶، ۱۰۹۳	کوفته تبریزی	۸۵۳	قیمه رشتی

۱۱۲۸	گیبای گوشت	۱۰۹۶	کوفته زرشک
۱۱۲۹	گیبای مرغ	۱۱۰۰	کوفته سرگنجشکی
۱۱۲۹	گیبای مرغ و کوفته ریزه	۱۰۹۶	کوفته سماق
۷۹۵	لای پلو با مرغ	۱۰۹۷	کوفته شوید باقلا
۷۹۳	لای پلو قشقای	۱۰۹۸	کوفته کاشی
۸۱۲	لخلاخ	۱۰۹۶	کوفته گندم
۱۴۰۱	لوییا پخته (۱)	۱۰۹۸	کوفته معلی
۷۸۷	لوییا پلو	۱۰۹۹	کوفته نخود
۱۴۰۳	لوییا سفید ساده	۱۳۴۱-۱۳۳۹	کوکوسیزی
۱۱۹۸	لوله کباب	۱۳۴۷	کوکوقند
۵۴۰	ماست و خیار (۱)	۱۳۴۸	کوکوماش
۵۴۱	ماست و لبو	۱۳۴۸	کوکوماش شیرین
۵۴۲	ماست و موسیر	۱۳۴۰	کوکوی اسفناج
۷۸۸	ماش پلو	۱۳۴۲	کوکوی بادنجان کبابی
۱۱۳۶	ماکارونی (به شیوه ایرانی)	۱۳۴۳	کوکوی بادنجان ورقه
۱۵۰۴	ماهی انگشتی	۱۳۴۸	کوکوی باقلا
۱۲۹۶	ماهی تن	۱۳۴۷	کوکوی برنج
۱۲۸۲	ماهی دودی بخارپز	۱۳۴۶	کوکوی به
۱۲۷۱	ماهی دودی سرخ کرده	۱۳۴۹	کوکوی پنیر
۱۲۷۰	ماهی سرخ کرده با لیمو و خامه	۱۳۴۲	کوکوی پیاز
۱۲۶۹	ماهی سرخ کرده ساده	۱۳۴۰	کوکوی تره
۱۲۷۲	ماهی سفید با آب نارنج و گلپر	۱۴۹۸	کوکوی ژیکو
۱۲۸۸	ماهی سفید شکم پر	۱۳۴۶	کوکوی سیب
۱۲۷۹	ماهی سیره داغ	۱۳۴۴	کوکوی سیب زمینی
۱۲۸۰	ماهی شور آب پز	۱۳۴۰	کوکوی کاهو و شوید
۱۲۷۰	ماهی شور سرخ کرده	۱۳۴۳	کوکوی کدوسبز کوبیده
۱۳۰۵	ماهی شور و کشمش	۱۳۴۴	کوکوی کدوسبز ورقه
۱۳۶۴	مرغانه ماست	۱۳۴۲	کوکوی کمای
۸۴۱	مرغ برای ته چین	۱۳۴۹	کوکوی گردو
۸۶۱	مرغ ترش	۱۳۴۴	کوکوی گوشت
۱۲۲۷	مرغ تنوری	۱۵۰۰	کوکوی گوشت کوبیده
۱۰۵۵	مرغ در پوشش گردو	۱۳۴۵	کوکوی میگو
۱۰۴۰	مرغ درسته با سس گلی	۱۳۵۸	گزلمه
۱۰۵۷	مرغ در سس سرکه و پیاز	۹۳۶	گل در چمن
۱۰۳۰	مرغ لای پلو	۸۴۲	گوشت برای ته چین
۹۲۱	مسمای بادنجان	۹۴۲	گوشت و لوییا
۹۳۱	مسمای قارچ	۱۱۲۷	گیبیا
۹۲۵	مسمای کدو	۷۹۱	گیبیا پلو
۸۸۴	مطنجن بره	۱۱۲۹	گیبای کوفته ریزه

۱۳۷۱	پورهٔ سیب زمینی زعفرانی	۸۸۳	مطنجن گوشت گوسفند
۱۱۶	پیکادا	۹۳۴	مطنجن مرغابی
۹۴۱	خورش درهم جوش	۱۴۹۲	مغز گوسفند و گوساله
۸۳۴	دمی ماهی شور	۸۱۵	مویدب
۸۳۵	دمی مرغ	۷۶۳	مهیاوه
۷۵۳	زیتون پرورده (۲)	۱۵۱۴	میرزا قاسمی
۴۹۸	سالاد بادنجان و فلفل قرمز	۷۹۰	میگو پلو قالبی
۵۰۱	سالاد تره بارکیابی	۷۶۵	میگو و مایونز
۷۳۵	سوپ بادام و انگور	۱۳۰۲	میگوی روغن جوش
۷۳۷	سوپ خیار و اسفناج	۱۳۰۳	میگوی سرخ کرده
۷۱۷، ۶۹۸	سوپ سیر	۱۰۳۱	نان چرب
۷۱۷	سوپ سیر و گوجه فرنگی	۷۴۵	نان و پنیر و سبزی
۷۳۶	سوپ گوجه فرنگی و طالبی	۶۸۵-۶۸۴	نخود آب
۷۱۱	سوپ ماهی و میگو (۱)	۱۳۵۹	نرگسی
۱۱۶	سوفریتو	۱۳۶۴	نیمرو با خرما
۱۰۳۴	سینهٔ مرغ با سیب زمینی سرخ کرده	۱۳۶۳	نیمروی زرد
۱۲۸۳	قلیهٔ ماهی مرکب	۱۳۶۲	نیمروی ساده
۱۱۹۹	کیاب تابه‌ای قلوه و جوجه	۱۳۶۲	نیمروی سبز
۱۱۶	کوسیدوس مادرینو	۱۳۶۳	نیمروی سرخ
۷۳۵	گاسپاچو	۷۸۹	والک پلو
۱۲۸۴	ماهی مرکب درسس سیاه	۷۸۹	والک پلو با سیرابی
۱۲۸۷	ماهی مرکب شکم گرفته	۷۸۹	والک پلو با گوشت
۱۳۰۳	میگوی سرخ کرده (۱)	۷۸۹	والک پلو با مرغ

افریقا

۷۵۹	ارده و بادام	۶۷۳	هلیم
۷۵۹	ارده و تخم مرغ	۶۷۳	هلیم بادنجان
۱۵۱۵	اسفناج	۶۷۵	هلیم برنج
۷۶۱	بادام و روغن	۶۷۴	هلیم بلغور به شیر
۱۴۰۷	باقلاي زرد	۶۷۳	هلیم بوقلمون
۷۴۸	پنیر حبشی	۸۱۶	هَوّاری
۱۱۵۷	پیتزای مصری	۷۸۸	هویج پلو
۱۳۵۵	خاگینهٔ فلفل (ششقه بالفلفل)	۸۱۹	یاهانا
۱۰۵۸	خوراک مرغ بالیمو و زیتون	۱۵۱۱	یتیمچهٔ بادنجان
۹۴۷	خورش گوشت و مرغ	۶۵۰	یرتقلی (پاره پوره)
۴۹۹	سالاد باقلای سبز		
۷۱۸	سوپ اسفناج و ماست		
۷۱۶	سوپ باقلا		
۷۱۵	سوپ مرغ بالیمو		

اسپانیا

۱۲۱۰	استیک ترش و شیرین
۹۶۷	اسکودلا ای کارن دلا
۵۴۲	بورانی کبابی (آلبرانیا)

۷۱۳.....	سوپ میگو و ذرت	۸۲۳.....	کوس کوس خام با میوه
۷۶۶.....	سویچه	۸۷۲.....	گوشت و اسفناج
۱۴۰۹.....	عدسی کلمبیایی	۱۲۷۲.....	ماهی با عسل و کشمش
۱۲۸۵.....	ماهی مرکب در سس سبز	۱۲۸۳.....	ماهی در سس ارده
۱۰۴۷.....	مرغ با موز سرخ کرده	۱۴۹۳.....	مایه مغز
۱۰۳۴.....	مرغ در سس بادام	۹۱۴.....	مرغ و بامیه
۱۰۳۶.....	مرغ در سس بادام (سبز)		
۱۰۴۸.....	مرغ در سس بادام و میگو		
۱۰۴۹.....	مرغ در سس پرتقال		
۱۰۶۸.....	مرغ سرد در ژله		
۷۶۰.....	نخود پرشته		

کتاب آشپزی از سیر تا پياز افغانستان

آشپزی افغانی و ایرانی در بسیاری از غذاها یکی است؛ موارد زیر غذاهایی است که منحصرأ در افغانستان رایج است.

۱۶۰۰.....	ابریشم کباب
۱۲۴۱.....	چیلی کباب
۶۵۷.....	شوربای شمالی وار
۸۰۵.....	قبولی پلو
۱۱۴۱.....	لخشک
۱۱۴۱.....	لخشک تره
۱۰۸۷.....	ماهیچه و آلوبخارا
۹۳۰.....	مسمای افغانی
۱۱۴۲.....	منتو

کتاب آشپزی از سیر تا پياز امریکای لاتین

۱۲۰۷.....	استیک با سس مکزیکی
۱۲۶۲.....	پاکورای برزیلی
۱۲۶۳.....	پانوچو
۱۰۰۱.....	پای سیب زمینی
۱۲۵۶.....	تورتیا سمبوتی
۱۴۰۸، ۱۲۲۶.....	چیلی
۱۰۰۳.....	چیلی کن کارنه
۱۳۶۰.....	خاگینه میگو
۱۱۷.....	خمیر لوبیا
۱۰۵۸.....	خوراک مرغ
۸۲۶.....	دمی زعفران با مرغ
۸۳۱.....	دمی سیر و پیاز
۸۳۳.....	دمی گشنیز و گوجه فرنگی
۸۳۳.....	دمی لوبیا و نارگیل
۵۰۶.....	سالاد سیب زمینی
۷۰۹.....	سوپ ماهی (۴)
۷۱۲.....	سوپ میگو

کتاب آشپزی از سیر تا پياز انگلستان

۹۷۲.....	آبگوشت انگلیسی
۱۰۸۴.....	اردک و تره بار
۱۲۰۳.....	استیک ساده
۱۲۰۴.....	استیک فلفل
۱۲۰۴.....	استیک مغز پخت
۱۲۹۷.....	پای ماهی
۸۰۶.....	پلوماهی و تخم مرغ
۱۳۶۷.....	پوره سیب زمینی
۱۰۸۲.....	تاس کباب ایرلندی
۱۰۸۵.....	تاس کباب مرغ
۱۱۶۷.....	تخم مرغ گراتینه
۱۴۷۷.....	خوراک دل با سیب و لیمو
۱۴۹۴.....	خوراک دُم گاو
۹۴۴.....	خورش انگلیسی
۹۱۰.....	خورش ماهی و سیب زمینی
۹۹۶.....	دست پیچ با سس پرتقال
۱۴۷۸.....	دل گرفته
۱۰۱۳.....	دیزی چوپان
۱۰۱۲.....	دیزی گوشت و قلوه
۵۱۹.....	سالاد ماهی تن (۲)
۶۹۳.....	سوپ خیار
۶۹۷.....	سوپ سیب زمینی (۲)
۶۹۰.....	سوپ لپه
۶۹۲.....	سوپ مرغ و نارگیل
۱۳۸۴.....	سیب زمینی کاغذی (چیپس)
۱۲۲۴.....	شانه بریان با سرکه و ادویه

۱۱۵۳.....	خورش ماهی تن با گوجه‌فرنگی	۱۲۲۴.....	شانه بریان ساده.
۱۱۵۱.....	خورش مرغ و پرتقال	۶۴۱.....	شله مرغ.....
۱۱۴۸.....	خورش میگو	۱۲۷۳.....	فیش اند چیپس.....
۷۴۷.....	پستوی ریحان.....	۱۴۸۴.....	قلوه اپیکوری.....
۷۴۷.....	پستوی گشنیز.....	۸۹۳.....	کاری مرغ (۱).....
۱۳۷۱-۱۳۶۸.....	پوره سیب زمینی	۱۱۸۵.....	کیاب بره (۲).....
۷۵۰.....	پیاز تنوری.....	۸۳۲.....	کچری (۲).....
۱۱۵۸.....	پیتزا سیچیلیانا.....	۱۴۴۰.....	کلاب ساندویچ.....
۱۱۵۸.....	پیتزا ناپولتانا.....	۱۰۶۶.....	کورندیف.....
۱۱۶۰.....	پیتزای بادنجان.....	۹۱۵.....	ماهی با سس کاری.....
۱۱۵۹.....	پیتزای دلمه‌ای.....	۱۲۷۳.....	ماهی و سیب زمینی روغن جوش.....
۱۱۵۹.....	پیتزای گوشت و فلفل.....	۱۰۵۰.....	مرغ در سس سفید.....
۱۱۶۰.....	پیتزای میگو.....	۶۹۱.....	مولیگاتونی.....
۷۵۱.....	تاپناده.....	۶۸۵.....	نخود آب (۳).....
۱۰۱۹.....	دست پیچ راسته و فریتاتا.....	ایالتی	
۱۱۲۵.....	دلمه گوجه فرنگی سرد.....	اسکالوپ با پنیر و گوجه فرنگی	
۱۱۳۷.....	راویولی.....	۱۲۱۶.....	اسکالوپ با پنیر و گوجه فرنگی.....
۱۱۳۷.....	راویولی با گوشت گوساله.....	۱۲۱۵.....	اسکالوپ با خامه و ترخون.....
۸۳۷.....	ریسوتو.....	۱۲۱۳.....	اسکالوپ با زنجبیل و لیمو.....
۷۵۳.....	زیتون پرورده (۳).....	۱۲۱۵.....	اسکالوپ با قارچ و خامه.....
۴۸۶.....	سالاد پرچم.....	۱۰۲۳.....	اسوبوکو.....
۵۰۲.....	سالاد درهم.....	۱۱۲۷.....	بادنجان شکم پاره (۲).....
۵۰۸.....	سالاد سیب زمینی (۴).....	۷۴۷.....	بادنجان و زیتون.....
۵۱۷.....	سالاد ماکارونی (۱).....	۱۱۳۶-۱۱۳۵.....	پاستا به شیوه ایتالیایی.....
۶۸۷.....	سوپ پاره پوره.....	پاستا (خورش‌ها):	
۱۳۸۰.....	سیب زمینی و نخود.....	۱۱۵۳.....	خورش آلفردو.....
۷۵۳.....	کاپوناتا.....	۱۱۵۰.....	خورش بادنجان.....
۱۱۳۸.....	کانلونی.....	۱۱۴۹.....	خورش بولونزه.....
۷۵۶.....	کروستینی.....	۱۱۴۹.....	خورش دریانوردان.....
۱۲۹۶.....	کفشک به شیوه فلورانس.....	۱۱۵۱.....	خورش زیتون.....
۱۱۳۸.....	لازانیا.....	۱۱۵۲.....	خورش سرد با ماهی تن.....
۷۰۶-۷۰۴.....	مینسترونه.....	۱۱۵۲.....	خورش سرگنچسکی.....
بلژیک		۱۱۴۸.....	خورش سیر و روغن (آلی تولی).....
		۱۱۴۶.....	خورش قهوه‌ای.....
۱۰۶۲.....	اردک و سیب زمینی.....	۱۱۴۸.....	خورش کرفس و هویج.....
۱۰۸۶.....	تاس کیاب فلامان.....	۱۱۴۵.....	خورش گوجه فرنگی.....
۱۰۰۹.....	راگوی بلژیکی.....	۱۱۴۶.....	خورش گوجه فرنگی و سیر.....
۱۴۸۹.....	زبان و تره بار.....	۱۱۴۷.....	خورش گوشت و رب گوجه فرنگی.....
		۱۱۴۷.....	خورش گوشت و قارچ.....

۷۴۵	سيب زمينی تنوری	۱۳۸۰	سيب زمينی و پياز
۶۵۶	شورباي سیرابی	۱۰۰۴	گوشت در ماءالشعير
۱۲۶۲	فلافل	۱۵۱۲	مارچوبه و تخم مرغ
۱۱۸۶	کباب بره (۳)	۱۰۵۶	مرغ با پوره پياز

۱۲۴۴	کبۀ آبادار
۱۲۴۵	کبۀ خام
۱۲۴۵	کبۀ روغن جوش
۸۲۳	کوس کوس خام با ميوه
۱۱۰۳	کوفته ریزه عدس قرمز
۱۰۸۵	گووچ
۱۰۸۶	گووچ سيب زمينی
۱۴۰۸	لبابی (نخود پخته)
۱۴۰۱	لوبيا پخته (۲)
۱۲۷۲	ماهی با عسل و کشمش
۱۲۸۳	ماهی در سس ارده
۱۰۶۹	ماهی سرد با سس
۱۴۹۳	مايۀ مغز
۱۰۸۳	مرغ تُپ کابی
۸۷۹	مرغ چرکس
۱۴۹۳	مغز بريان
۷۶۰	هوموس

چين

۱۲۳۳	اردک بريان پکنی
۱۲۵۹	بالشتک چيني
۷۹۶	پلو تفتۀ
۹۴۵	خورش مرغ و پياز
۹۰۰	خورش ميگو (۲)
۵۱۱	سالاد گرم
۵۱۶	سالاد مارچوبه (۳)
۵۲۰	سالاد ماهی خام
۷۱۰	سوپ ماهی
۷۴۶	گردوی روغن جوش
۱۰۳۹	مرغ با بادام
۱۰۳۸	مرغ با قارچ
۱۲۳۳	مرغ بريان پکنی
۱۰۳۵	مرغ بريان دودی
۹۴۲	مرغ ترش و شیرين

ترکيه و کشورهای عربی

۶۳۳	آش رشته (۴)
۶۲۲	آش عروس
۶۱۶	آش ماست (۲)
۱۰۰۶	ات سوتۀ
۱۵۱۶-۱۵۱۵	اسفناج
۷۵۷	باباغنوج
۱۱۲۶	بادنجان شکم پاره (۱)
۱۴۰۷	باقلاي زرد
۵۴۲	بورانی فلفل سبز
۷۹۸	پلو بادنجان
۴۸۶	تبّوله
۶۴۴	تتماج
۸۰۸	تيمین علی قوزی
۱۱۸۹	جوجه کباب استانبولی
۱۱۹۰	جوجه کباب کره مال
۱۳۵۵	خاگينه فلفل
۷۵۱	خمير باقلا (۲)
۱۰۵۸	خوراک مرغ با ليمو و زيتون
۹۳۹	خورش تره بار تابستانی
۹۴۰	خورش تره بار زمستانی
۹۳۷	خورش کلم و فلفل قرمز
۹۳۹	خورش لوبيا سبز
۹۳۸	خورش لوبيا سفيد
۹۳۹	خورش نخود
۸۷۲	خورش نخود سبز و شويده
۱۱۱۵	دلمۀ برگ مو
۱۱۱۹	دلمۀ کلم
۸۲۵	دمی بخارا (بوهارا پيلاوی)
۸۲۷	دمی بلدرچين
۸۲۷	دمی بلغور با گوشت بره
۸۲۸	دمی بلغور و عدس
۱۲۸۵	سوپ ماهی

مرغ و آرده..... ۱۰۳۳ مرغ گراتینه..... ۱۱۷۰

روسیه	ژاپن
اُخروشکا..... ۷۳۸	استیک تری یاکی..... ۱۲۰۷
اُخروشکای مرغ..... ۷۳۹	اسفناج وارده..... ۷۵۷
استیک لُر تا..... ۱۲۰۳	اسفناج وکنجد..... ۷۴۶
اسچی سبز..... ۶۸۲	جوجه استیک تری یاکی..... ۱۲۰۸
اسچی سربازی..... ۶۸۱	جوجه کباب تری یاکی..... ۱۱۸۴
اسچی یا سوپ کلم..... ۶۷۹	خاگینه ژاپنی..... ۱۳۶۱
اوخا..... ۷۲۱	ساشیمی..... ۱۳۰۰
ایکرا (۱)..... ۷۶۲	سوشی دست پیچ (نیگیری زوشی)..... ۱۳۰۰
برش با گوشت..... ۱۸۲۶	سوشی مخلوط (جیراشی زوشی)..... ۱۲۹۸
برش بی گوشت..... ۱۸۲۵	سوکیاکی..... ۱۰۲۷
برش تابستانی..... ۶۸۱	کباب تری یاکی..... ۱۱۸۴
برش (۱)..... ۶۷۶	کباب ماهی تری یاکی..... ۱۱۸۵
برش سرد..... ۶۸۰	کوفته قالبی ژاپنی..... ۱۱۱۱
برش قارچ..... ۶۷۷	گوشت و سیب زمینی..... ۹۴۹
بیف استروگانوف (۱)..... ۹۹۹	مرغ سرخ کرده..... ۱۰۴۹
پاته جگر مرغ (۳)..... ۱۴۲۷	میگو کباب تری یاکی..... ۱۱۸۴
تاس کباب ازون برون..... ۱۰۸۴	میگو و بامیه..... ۱۳۰۸
تلنویه (کنلت میان پر ماهی)..... ۱۲۴۸	یاکی توری..... ۱۱۹۲

روسیه	پروانسه
چخرتمه گوشت گوسفند..... ۷۲۸	آبگوشت پاریسی..... ۹۷۳
حریره شلغم (۲)..... ۶۶۲	آنتروکت تابه‌ای..... ۱۲۰۶
خاویار (۲)..... ۷۶۷	آنتروکت روی شبکه..... ۱۲۰۶
خورش روسی..... ۹۴۹	اپیگرام..... ۱۰۲۴
راسولنیک..... ۷۲۰	استیک تاتار..... ۱۲۰۸
راسولنیک مرغ..... ۷۲۱	بره تنوری با سیب زمینی..... ۱۲۲۳
سولیانکا..... ۷۲۲	بف آلامد..... ۱۰۱۳
کارسکی..... ۱۱۹۵	بویی یایس..... ۹۷۰
کاشا..... ۸۳۷	بیف استروگانف (۳)..... ۱۰۰۱
کنلت پوژارسکی..... ۱۲۵۰	بیفتک آلزاس..... ۱۲۰۵
کنلت کلم..... ۱۲۴۹	بیفتک پروانس..... ۱۲۰۵
کنلت مرغ با بادام پرشته..... ۱۲۴۷	بیفتک روی شبکه (گریل)..... ۱۲۰۶
کنلت هویج..... ۱۲۵۰	پاته جگر مرغ (۱)..... ۱۴۲۵
کنسومه روسی (زرد)..... ۷۳۱	پنیر و کرفس کوهی..... ۷۴۹
کنسومه روسی (سفید)..... ۷۳۰	پوتوفو..... ۹۶۸
کیفسکی..... ۱۰۵۴	پول‌نویو..... ۱۰۴۵
ماهی در ژله..... ۱۰۷۱	
ماهی گراتینه..... ۱۱۷۰	

۱۳۸۸	سیب زمینی همسایه	۱۰۲۸	تارت خردل
۱۲۱۲	شاتوبریان تابه‌ای	۱۵۰۲	تارت ماهی
۱۲۱۱	شاتوبریان کبابی	۱۰۸۶	تاس کباب فلامان
۱۲۶۴	فوندو بورگینیون	۱۲۱۱	تورندو با سس ترخون و گشنیز
۱۲۱۰	فیله مینیون	۱۲۰۹	تورندو با سس قارچ
۱۲۸۲	فیله کفشک با مایونز	۶۷۱	حریره آرتیشو
۱۲۷۴	قزل آلا به شیوه آسیابان	۱۳۷۳	حریره سیب زمینی داغ
۷۵۵	کاناپه پنیر	۱۳۷۳	حریره سیب زمینی سرد
۱۵۰۳	کاناپه ماهی	۱۰۲۱	دست پیچ راسته دنده
۷۵۴	کاناپه مایونز و پیاز	۱۲۲۲	دنده بره
۱۱۸۷	کباب بره به شیوه پروانس	۱۰۶۷	راسته گوساله در ژله
۱۱۸۶	کباب بره (۵)	۱۰۰۵	راگوی گوشت گوساله
۱۲۱۷	کتلت دسته‌دار	۱۰۰۵	راگوی گوشت گوسفند
۱۱۰۱	کروکت تخم مرغ	۱۰۴۲	ران مرغ با پیاز و قارچ
۷۲۹	کنسومه فوری	۱۰۴۳	ران مرغ به شیوه هندی
۷۲۸	کنسومه مارچوبه	۹۹۸	رُتی در پوسته نان
۷۲۹	کنسومه مرغ	۱۲۲۲	ژینگوی بره
۸۲۲	کوس کوس	۱۲۲۱	ژینگوی بریده
۱۳۸۸	گراتن دوفینی	۱۲۱۹	ژینگوی فرانسوی
۱۱۶۶	گراتن مرغ باز یافته	۴۹۵	سالاد آلزاس
۱۲۰۱	گوشت بره با پوشش پنیر	۵۰۰	سالاد برنج
۱۲۱۶	گوشت بره با جعفری و لیمو	۵۰۴	سالاد زامبون
۱۰۲۵	گوشت بره با سس مارچوبه	۵۱۳	سالاد لوبیا سبز
۱۰۰۴	گوشت در ماء الشعیر	۵۲۱-۵۲۲	سالاد مرغ
۱۴۰۳	لوبیا سفید در سس پنیر (۱)	۵۲۴	سالاد نیس (نیسواز)
۱۴۰۵	لوبیا سفید و گوجه فرنگی	۱۴۴۱	ساندویچ استیک با سس تاتار
۱۵۱۴	مارچوبه و کره	۷۳۳	سوپ پارمانتیه
۱۲۹۸	ماهی در سرکه	۶۹۴	سوپ پیاز (۱، گراتینه)
۱۲۸۶	ماهی مرکب به شیوه فرانسوی	۶۹۵	سوپ پیاز (۲، ولوته)
۱۰۴۲	مرغ در سس آوکادو	۱۸۳۰	سوپ پیاز فرانسوی
۱۰۴۱	مرغ در سس پیاز و سرکه	۶۹۷	سوپ سیب زمینی (۱)
۱۵۰۳	موس ماهی	۷۴۰	سوپ سیب زمینی و تره فرنگی
۱۳۶۳	نیمروی آبی	۱۱۶۵	سوفله بروکلی و گردو
		۱۱۶۵	سوفله پیاز و پنیر
		۱۱۶۴	سوفله گل کلم و گردو
		۱۵۰۲	سوفله ماهی
۶۴۷	آش گندم (۳)	۱۳۸۷	سیب زمینی ته دیگی
۱۳۷۹	آلوماتار	۱۳۸۸	سیب زمینی ته دیگی با تخم مرغ
۱۲۳۲	اردک بریان با فلفل سیاه	۱۳۹۶	سیب زمینی قالبی با تخم مرغ

کتابخانه ملی ایران - تهران

۵۲۴-۵۲۵	سالاد هویج	۱۰۵۳	اسکالوپ زنجبیلی
۱۲۷۷	سالونۀ ماهی	۱۵۰۸	بامیه ترش و شیرین
۱۴۱۲	سامبار (سامبهار)	۷۹۹	برایانی پلو
۱۱۰۴	سرگنچشکی هندی	۵۳۶	بورانی اسفناج (۲)
۱۲۵۱	سنبوسه	۵۳۷	بورانی پیاز
۱۳۹۵	سیب زمینی مغولی (مغولای آلو)	۵۳۸	بورانی پیاز (۳، شیرین)
۱۳۹۶	سیب زمینی و اسفناج	۵۳۸	بورانی پیاز و نارگیل
۱۳۹۶	سیب زمینی و اسفناج با ماست	۵۳۹	بورانی زنجبیل
۷۶۹	سیب زمینی و بادام	۵۳۹	بورانی سیب زمینی
۱۳۹۰	سیب زمینی و تخم مرغ	۵۴۳	بورانی کدوسبز (۲)
۱۳۸۹	سیب زمینی و کدو حلوائی	۵۴۷	بورانی کلم پیچ
۸۹۶	شاکوتی (کاری مرغ گوآیی)	۵۴۵	بورانی گردو و گشنیز
۸۰۴	شیرین پلو هندی (دمی بادام و کشمش)	۵۴۵	بورانی گل کلم و نخود سبز
۸۵۶	قیمه با نخود سبز	۵۴۶	بورانی گوجه فرنگی
۸۵۵	قیمه با نعنا	۵۴۸	بورانی موز
۸۹۶	کاری بنگالی	۱۲۶۰	پاکورا
۹۰۶	کاری تره بار	۸۰۳	پلو تخم مرغ
۹۰۷	کاری تره بار زمستانی	۸۰۷	پلو میگو و نخود سبز
۹۱۵	کاری گوشت با گوجه فرنگی	۱۳۸۵	تکه سیب زمینی
۹۰۱	کاری گوشت و سیب زمینی	۱۳۵۸	خاگینه سیب زمینی
۹۱۷	کاری ماهی	۱۳۵۷	خاگینه هندی
۹۱۸	کاری ماهی با آب لیمو	۱۳۸۶	خلال سیب زمینی
۹۲۰	کاری ماهی با شیر نارگیل	۹۰۰	خورش سیب زمینی
۹۱۹	کاری ماهی پارسی	۸۹۹	خورش میگو (۱)
۱۲۰۰	کباب انگشتی کشمیری	۱۴۱۵	دال لپه
۱۱۹۷	کباب حسینی هندی	۱۴۱۴	دال ماش و نارگیل
۱۱۸۴	کباب کنجه هندی	۱۴۱۰	دال هندی
۸۳۱	کیچری (۱)	۱۴۷۶	دل و قلوه کشمیری
۹۰۶-۹۰۲	کوفته کاری	۹۱۲	دَم آلو
۱۰۵۲	گوشت با تراشه نارگیل	۸۲۴	دمی ادویه
۱۰۵۱	گوشت با سیب زمینی استانبولی	۸۳۰	دمی قارچ
۱۰۵۲	گوشت در شیر نارگیل	۸۲۹	دمی نخود سبز و زیره
۵۴۱	ماست و کُیار (۲)	۸۲۹	دمی نخود سبز و هویج
۹۱۶-۹۱۵	ماهی با سس کاری	۱۰۱۰	دوپپازه
۹۱۷	ماهی با سیب زمینی و گل کلم	۱۴۱۶	راجماه
۹۱۶	ماهی با ماست و زعفران	۱۴۱۳	راسام زیره
۱۲۷۵	ماهی به شیوه موبلاه	۱۴۱۴	راسام گشنیز
۱۲۷۹	ماهی پارسی	۸۹۲	روغن جوش کشمیری
۱۲۹۱	ماهی تنوری	۷۹۸	زرد پلو

۶۸۸	جوش واره (قفقاز)	۱۰۵۱	مرغ با تراشه نارگیل
۱۳۸۴	چیپس (امریکای شمالی)	۱۰۵۰	مرغ با سیب زمینی استانبولی
۱۳۵۷	خاگینه ماهی دودی (سرخ پوستی)	۱۲۳۳	مرغ بریان با فلفل سیاه
۱۰۲۹	خوراک گوشت با خامه (سویس)	۱۲۳۲-۱۲۳۱	مرغ بریان هندی
۱۰۲۶	خوراک گوشت گوساله (تایلند)	۱۲۲۵	مرغ تندوری (تندوری چیکن)
۱۵۱۶	خوراک لوییا سبز (سرخ پوستی)	۸۹۸	مرغ در سس قرمز
۱۵۱۶	خوراک لوییا و ذرت (سرخ پوستی)	۱۰۵۲	مرغ در شیر نارگیل
۱۴۵۸	خورش کبک (مجارستان)	۱۰۵۲	مرغ زنجبیلی
۹۴۶	خورش گوشت و میگو (برمه)	۸۹۵	مرغ شاه جهانی
۱۱۱۷	دلمه برگ مو (ارمنی)	۹۱۵	مرغ مسلم
۴۸۹-۴۸۸	سالاد سیب (دانمارک)	۱۰۵۳	مرغ مسلم شکم گرفته
۱۳۸۷، ۵۰۹	سالاد سیب زمینی گرم (آلمان)	۹۰۸	ویندالو
۵۰۹	سالاد قیصر (امریکای شمالی)	۹۰۹	ویندالوی مرغ
۵۱۳	سالاد گل کلم (۵) • (اندونزی)		
۵۱۴	سالاد لوییا سفید (۱) • (آلمان)		
۵۲۵	سالاد لوییا و شوید (سرخ پوستی)		
۵۱۷	سالاد ماکارونی (۲) • (امریکای شمالی)		
۵۱۸	سالاد ماهی (کامبوج)		
۵۲۳	سالاد هفت رنگ (ارمنی)		
۷۳۸	سوپ چغندر و تخم مرغ (لهستان)		
۷۲۳	سوپ زمستانی (سرخ پوستی)		
۷۲۷	سوپ سیب زمینی (سرخ پوستی)		
۷۱۵	سوپ سیب زمینی و پنیر (هلند)		
۷۲۵	سوپ قارچ (سرخ پوستی)		
۷۲۵	سوپ کدو حلوایی (سرخ پوستی)		
۷۲۶	سوپ کوفته (سرخ پوستی)		
۷۲۶	سوپ لویای سفید (سرخ پوستی)		
۷۲۴	سوپ ماهی (سرخ پوستی)		
۶۹۲	سوپ مرغ و نارگیل (برمه)		
۱۴۲۵	سوسیس و سیب تنوری (آلمان)		
۱۴۲۵	سوسیس و عدسی (آلمان)		
۱۴۹۹	سیب زمینی سوخته (امریکا)		
۱۳۸۴	سیب زمینی کاغذی با پوست (امریکا)		
۱۳۹۴	سیب زمینی و شیتکه (مجارستان)		
۸۳۶	شله بلغور ذرت (سرخ پوستی)		
۸۳۶	شله بلغور گندم (سرخ پوستی)		
۱۲۱۴	شینتسل وینی (اتریش)		
۱۱۸۸	شینس لیک (قفقاز)		
۱۲۶۵	فوندوی پنیر (سویس)		
			یونان
			تاس کباب سرد
			حریره سیب زمینی و ماست
			خوراک مرغ و بادنجان
			خورش بادنجان و زردآلو
			سالاد روستایی
			سالاد سیب زمینی (۲)
			سوپ اؤگولمونو
			سوپ سیب زمینی با ماست
			سوپ سیرابی
			سوپ ماهی و میگو
			کیاب بره (۴)
			موساکای سیب زمینی
			کشورهای دیگر
			آبگوشت ذرت (سرخ پوستی)
			آبگوشت سیرابی (سرخ پوستی)
			آبگوشت کره‌ای
			آبگوشت نخود (سرخ پوستی)
			آجیل پلو (نپال)
			ایکرا (۲) • (امریکای شمالی)
			پوره سیب زمینی (مجارستان)
			تتماج (ارمنی)
			تخم مرغ و تره بار (اندونزی)
			جگر سرخ کرده (آلبانی)

۱۰۰۸.....	گولاش لوبیا چیتی (مجارستان)	۱۱۹۵.....	کارسکی (قفقاز)
۱۰۰۸.....	گولاش لوبیا سبز (مجارستان)	۸۹۴.....	کاری مرغ (۲) • (مالزی)
۱۲۷۸.....	گولاش ماهی (مجارستان)	۱۱۸۳.....	کباب کره‌ای
۱۵۱۷.....	لوبیای سرد قالبی	۱۱۹۴.....	کباب ماهی (به شیوه کامبوج)
۱۰۴۶.....	مرغ اینکا (سرخ پوستی)	۱۱۰۵.....	کوفته دانمارکی
۱۱۹۱.....	مرغ باربیکو (امریکا)	۱۱۰۷.....	کوفته قالبی یا میتلوف (امریکا)
۸۷۹.....	مرغ چرکس (قفقاز)	۷۶۱.....	کوکتل نخود و لوبیا (فیلیپین)
۹۱۱.....	مرغ و نارگیل (تایلند)	۱۰۰۸.....	گولاش تره بار (مجارستان)
۱۳۰۵.....	میگو با تخم مرغ و کته (مالزی)	۱۰۰۷.....	گولاش (مجارستان)
۱۳۰۶.....	میگو با سس ترش و شیرین (مالزی)	۱۰۰۸.....	گولاش کلم پیچ (مجارستان)
۱۳۰۶.....	میگو با فلفل (مالزی)	۱۰۰۸.....	گولاش گل کلم (مجارستان)
۱۳۰۷.....	میگو و بادام زمینی (اندونزی)	۱۰۰۹.....	گولاش گوشت گوسفند (مجارستان)





نمایه ۳، فهرست غذاهای بدون گوشت

در این فهرست نام همه غذاهایی که بدون گوشت درست می‌شود، از سالاد و آش و خورش و غیره، به ترتیب الفبایی نام آن‌ها آمده است. گیاه‌خواران و خام‌خواران نیز گذشته از غذاهای خاصی آن‌ها، که در این کتاب دو فصل جداگانه به آن‌ها اختصاص یافته و نام آن‌ها در فهرست تفصیلی (نمایه ۱، صفحه ۱۸۵۷) آمده است می‌توانند بسیاری از دستورهای این فهرست را به کار برند.

سالاد سبز	
۴۹۳-۴۸۴	[تمام فصل]
سالاد سفید	
۴۹۵	سالاد الزاس
۴۹۶	سالاد اوکادو
۴۹۷	سالاد اسفناج گرم
۴۹۷	سالاد بادنجان
۴۹۸	سالاد بادنجان و فلفل قرمز
۴۹۹	سالاد باقلای سبز
۵۰۰	سالاد برنج
۵۰۱	سالاد تره بار پخته
۵۰۱	سالاد تره بار کبابی
۵۰۲	سالاد درهم
۵۰۳	سالاد روس
۵۰۴	سالاد روستایی
۵۰۶	سالاد سیب زمینی
۵۰۹	سالاد سیب زمینی گرم
۵۰۹	سالاد قیصر
۵۱۱	سالاد گرم
۵۱۱	سالاد گل کلم
۵۱۳	سالاد لوییا سبز
۵۱۴	سالاد لوییا سفید
بورانی	
۵۳۶	بورانی اسفناج
۵۳۶	بورانی اسفناج خام
۵۳۷	بورانی بادنجان
۵۴۷	بورانی باقلا
۵۳۷	بورانی پیاز
۵۳۸	بورانی پیاز و نارگیل
۵۳۹	بورانی زنجبیل
۵۳۹	بورانی سیب زمینی
۵۳۷	بورانی سیر بادنجان
۵۴۲	بورانی فلفل سبز
۵۴۶	بورانی قارچ
۵۴۲	بورانی کبابی (آلبرانیا)
۵۴۳	بورانی کدوسبز
۵۴۴	بورانی کرفس
۵۴۴	بورانی کرفس و اسفناج
۵۴۷	بورانی کلم پیچ
۵۴۷	بورانی کمای

۵۹۰	سس لوبی
۵۹۴	سس محتره
۵۹۳	سس ولوته

مایونز

۶۰۵	سس رمولاد
۶۰۴	مایونز اندلس
۶۰۱	مایونز تاتار
۶۰۲	مایونز زرد، برای سالاد میوه
۶۰۳	مایونز زرده سفت
۶۰۰	مایونز ساده
۶۰۲	مایونز سبز
۶۰۳	مایونز شیرین، برای سالاد میوه
۶۰۶	مایونز صورتی
۶۰۳	مایونز گلی، برای سالاد میوه
۶۰۴	مایونز هزار جزیره
۶۰۵	مایونز هندی

آش

۶۱۷	آش آلو
۶۲۹	آش اماج ساده
۶۳۰	آش اماج مایه دار
۶۱۵	آش اناار
۶۳۸	آش بلغور به شیر
۶۵۱	آش ترخون
۶۲۹	آش ترخینه
۶۱۵	آش تمر
۶۱۹	آش درهم جوش
۶۳۵	آش دوغ
۶۳۱	آش رشته
۶۱۵	آش زرشک
۶۱۴	آش ساده
۶۱۸	آش ساک
۶۱۷	آش سماق
۶۵۰	آش قلووت
۶۵۲	آش قنبد
۶۲۴	آش کدو (کویی آش)
۶۱۶	آش کشک
۶۲۶	آش کلم
۶۴۵	آش کماي
۶۴۶	آش گندم
۶۲۵	آش گوجه سبز (خالو آبه)
۶۱۵	آش گوجه فرنگی

۵۴۵	بورانی گردو و گشنیز
۵۴۵	بورانی گل کلم و نخود سبز
۵۴۶	بورانی گوجه فرنگی
۵۴۶	بورانی لوبیاسبز
۵۴۸	بورانی موز
۵۴۰	سیر و ماست
۵۴۴	کنگر ماست (بورانی کنگر)
۵۴۰	ماست و خیار
۵۴۱	ماست و لبو
۵۴۲	ماست و موسیر

سس سالاد

۵۶۰-۵۵۴	[تمام فصل]
---------	------------

سس خوراک

۵۹۳	سس اندلسی
۵۹۷	سس اؤکادو
۵۹۴	سس ارده و آب لیمو
۵۶۵	سس پخته
۵۷۱	سس پنیر
۵۷۱	سس پنیر یا سس موره
۵۷۲	سس پیاز
۵۷۲	سس تخم مرغ و لیمو
۵۷۴	سس تمر هندی
۵۷۴	سس خامه
۵۷۷	سس سبزی (ایتالیا)
۵۹۸	سس سبزی (سرخ پوستان)
۵۷۸	سس سفید
۵۹۷	سس سفید با خردل
۵۹۷	سس سفید با خیار شور
۵۹۷	سس سفید با سیر
۵۹۷	سس سفید با قارچ
۵۹۶	سس سفید با کاری
۵۸۰	سس سوفله
۵۷۹	سس سویا و زنجبیل
۵۹۸	سس سیب
۵۷۹	سس سیر
۵۸۷	سس طلایی
۵۸۴	سس فلفل قرمز تازه
۵۸۴	سس فلفل قرمز و بادام
۵۸۵	سس قارچ (۲)
۵۸۷	سس کاری
۵۸۸	سس گوجه فرنگی

۶۹۳.....	سوپ خيار.....	۶۳۷.....	آش لَحْشَك.....
۶۹۶.....	سوپ درهم.....	۶۱۶.....	آش ماست.....
۷۲۳.....	سوپ زمستانی.....	۶۳۵.....	آش ماست با.....
۶۹۷.....	سوپ سیب زمینی.....	۶۲۱.....	آش ماش با شلغم و پياز.....
۷۲۲.....	سوپ سیب زمینی با ماست.....	۶۲۲.....	آش ماش با کلم قمری.....
۷۲۷.....	سوپ سیب زمینی (سرخ پوستان).....	۶۲۱.....	آش ماش ساده.....
۷۱۵.....	سوپ سیب زمینی و پنیر.....	۶۳۶.....	آش يخ.....
۷۳۲.....	سوپ سیب زمینی و سیر.....	۶۲۳.....	پَهْتی.....
۶۹۸.....	سوپ سیر (اسپانیا، کاستیل).....	۶۴۴.....	تتماج.....
۷۱۷.....	سوپ سیر (اسپانیا).....	۶۲۰.....	دندونی.....
۷۱۷.....	سوپ سیر و گوجه فرنگی.....	۶۳۹.....	شولی.....
۶۹۹.....	سوپ قارچ.....	۶۴۰.....	شولی شلغم.....
۷۱۵.....	سوپ قارچ (سرخ پوستان).....	۶۵۰.....	پیرتقلی (پاره پوره).....
۷۲۵.....	سوپ کدو حلوائی.....	فصل پنجم در آشپزی با حبوبات	
۷۰۰.....	سوپ کرفس.....	۶۵۵.....	حَسو.....
۷۰۱.....	سوپ گل کلم.....	۶۵۳.....	شوربا.....
۷۱۴.....	سوپ گل کلم و پنیر.....	۶۵۸.....	شوربای زیره.....
۷۰۱.....	سوپ گوجه فرنگی.....	فصل ششم در آشپزی با گوشت	
۶۹۰.....	سوپ لپه.....	۷۱۹.....	شوربا.....
۷۰۲.....	سوپ لویا سبز.....	فصل هفتم در آشپزی با مرغ	
۷۲۶.....	سوپ لویای سفید.....	۶۷۱-۶۵۹.....	[تمام فصل]
۷۰۲.....	سوپ مارچوبه.....	فصل هشتم در آشپزی با ماهی	
۶۹۲.....	سوپ مرغ و نارگیل.....	۶۷۵.....	پاریج.....
۷۰۳.....	سوپ نخود سبز.....	۶۷۴.....	هلیم بلغور به شیر.....
۷۰۶.....	سوپ هویج.....	فصل نهم در آشپزی با حبوبات	
۷۱۷.....	سوپ هویج و ماست.....	۶۸۲.....	اسچی سبز.....
۷۱۹.....	کنسومه فوری.....	۶۷۹.....	اسچی یا سوپ کلم.....
۶۹۱.....	مولیگاتونی.....	۶۸۱.....	بُرش تابستانی.....
۷۰۴.....	مینشترونه.....	۶۸۰.....	بُرش سرد.....
۶۸۵.....	نخودآب (اونخود).....	۶۷۷.....	بُرش قارچ.....
فصل دهم در آشپزی با حبوبات		فصل یازدهم در آشپزی با گوشت	
۷۳۴.....	ابدوخ خيار.....	۷۱۹.....	سوپ اسفناج.....
۷۳۹.....	سوپ االبو ولیمو.....	۷۱۸.....	سوپ اسفناج و ماست.....
۷۳۵.....	سوپ بادام و انگور.....	۶۸۶.....	سوپ اُوگولمونو.....
۷۳۸.....	سوپ چغندر و تخم مرغ.....	۷۱۶.....	سوپ باقلا.....
۷۳۷.....	سوپ خيار و اسفناج.....	۷۳۳.....	سوپ پارمانتیه.....
۷۴۰.....	سوپ سیب زمینی و تره فرنگی.....	۶۸۷.....	سوپ پاره پوره.....
۷۳۶.....	سوپ گوجه فرنگی و طالبی.....	۶۹۴.....	سوپ پياز.....
۷۳۵.....	گاسپاچو.....	۶۸۹.....	سوپ تخم مرغ.....
فصل یازدهم در آشپزی با حبوبات		۶۹۵.....	سوپ جعفری.....
۷۵۸.....	آش ارزن وارده.....		

۷۷۶	ترپلو نخود
۷۷۶	ترچلو زیره
۷۷۷	ته دیگ
۷۷۳	چلو ساده
۷۸۱	رشته پلو
۷۸۱	رشته پلو آذربایجانی
۷۹۸	زرد پلو
۷۷۸	سبزی پلو
۷۷۴	شکر پلو
۷۹۰	شوید لوبیا پلو
۷۸۶	شیرین پلو
۸۰۴	شیرین پلو هندی
۷۸۵	عدس پلو
۷۸۶	عدس پلو خراسانی
۷۸۸	ماش پلو
۷۸۹	والک پلو
۷۸۸	هویج پلو

دمی، کته

۸۴۱	برنج ته چین
۸۱۷	توگی سرداغی
۸۱۸	توگی شیری
۸۴۲	ته چین قالبی
۸۲۴	دمی ادویه (کاری پلو)
۸۱۱	دمی باقلا
۸۲۰	دمی بلغور
۸۱۱	دمی بلغور و باقلا
۸۲۸	دمی بلغور و عدس
۸۳۱	دمی سیر و پیاز
۸۱۹	دمی شیر
۸۰۹	دمی عدس
۸۳۰	دمی قارچ
۸۳۳	دمی گشنیز و گوجه فرنگی
۸۲۱	دمی گوجه فرنگی
۸۳۳	دمی لوبیا و نارگیل
۸۱۱	دمی ماش
۸۲۹	دمی نخود سبز و زیره
۸۲۹	دمی نخود سبز و هویج
۸۱۶	دمی والک
۸۳۷	ریسوتو
۸۳۷	کاشا
۸۳۹	کته بُریده
۸۳۸	کته تهرانی

۷۵۹	ارده و بادام
۷۵۹	ارده و تخم مرغ
۷۵۹	ارده و ماست
۷۵۷	اسفناج و ارده
۷۴۶	اسفناج و کنبج
۷۶۲	ایکرا
۷۵۷	باباغونج
۷۵۶	بادام برشته
۷۶۱	بادام و روغن
۷۴۷	بادنجان و زیتون
۷۶۹	پای کوچک
۷۴۷	پستوی ریحان
۷۴۷	پستوی گشنیز
۷۴۹	پستوی لوبیا
۷۴۸	پنیر حبشی
۷۴۹	پنیر و کرفس کوهی
۷۵۰	پیاز تنوری
۷۵۰	خمیر باقلا
۷۵۲	زیتون پرورده
۷۶۸	سیب زمینی با کارامل
۷۴۵	سیب زمینی تنوری
۷۶۸	سیب زمینی در سس شوید
۷۷۰	سیب زمینی گلوله
۷۶۷	سیب زمینی نقلی
۷۶۹	سیب زمینی و بادام
۷۵۳	کاپوناتا
۷۵۵	کاناپه پنیر
۷۵۴	کاناپه مایونز و پیاز
۷۵۶	کروستینی
۷۶۱	کوکتل نخود و لوبیا
۷۴۶	گردوی روغن جوش
۷۴۵	نان و پنیر و سبزی
۷۵۷	نان و کره و سیر
۷۶۰	نخود برشته
۷۶۰	هوموس

۷۸۳	البالو پلو
۷۸۲	باقلا پلو
۷۹۷	پسته پلو
۷۹۸	پلو بادنجان
۸۰۳	پلو تخم مرغ
۷۷۶	ترپلو پیاز

کوفته ریزه عدس قرمز ۱۱۰۳

دلمه

بادنجان شکم پاره (۲) ۱۱۲۷
دلمه دست هم (با مایه تخم مرغ) ۱۱۲۹
دلمه دست هم (با مایه قارچ) ۱۱۲۹
دلمه سیب و به ۱۱۲۴
مایه دلمه برگ مو (۵) ۱۱۱۸
مایه دلمه کلم (۲) ۱۱۲۲

خورش پاستا

خورش الفردو ۱۱۵۳
خورش بادنجان ۱۱۵۰
خورش زیتون ۱۱۵۱
خورش سیر و روغن (آلی تولی) ۱۱۴۸
خورش کرفس و هویج ۱۱۵۰
خورش گوجه فرنگی ۱۱۴۵
خورش گوجه فرنگی و سیر ۱۱۴۶

پیتزا

بار پیتزا ۱۱۵۷
پیتزا ناپولیتانا (پیتزای ناپل) ۱۱۵۸
پیتزای بادنجان ۱۱۶۰
خمیر پیتزا ۱۱۵۴
روغن فلفل قرمز برای پیتزا ۱۱۵۶
سس پیتزا ۱۱۵۵
سس گوجه فرنگی برای پیتزا ۱۱۵۶

سوفله و گراتن

تخم مرغ گراتینه ۱۱۶۷
سوفله بروکلی و گردو ۱۱۶۵
سوفله پیاز و پنیر ۱۱۶۵
سوفله گل کلم و گردو ۱۱۶۴
سیب زمینی گراتینه ۱۱۷۰
گراتن سیب زمینی با قارچ ۱۱۷۱
گراتن سیب زمینی ترشی ۱۱۷۱
گراتن سیب زمینی و گل کلم ۱۱۷۱

کباب و کتلت

کباب دنبان زمینی ۱۱۸۸
کتلت سیب زمینی و پنیر ۱۲۴۹

کنه گیلانی ۸۳۷
کچری ۸۳۱
کوس کوس خام با میوه ۸۲۳

خورش

باقلا قاتق ۹۳۵
تخم مرغ و تره بار ۹۱۳
ترش تره ۸۶۳
خورش درهم جوش ۹۴۱
خورش کدو حلوائی ۹۲۶
دَم آلو (خورش سیب زمینی) ۹۱۲
شیرین تره ۸۶۴
فسنجان بادنجان ۸۷۸
فسنجان به ۸۷۸
کاری بنگالی ۸۹۶
کاری تره بار ۹۰۶
کاری تره بار زمستانی ۹۰۷
گل در چمن ۹۳۶

اشکنه

اشکنه البالو ۹۷۷
اشکنه اسفناج ۹۷۶
اشکنه به ۹۷۶
اشکنه پیاز ۹۸۲
اشکنه تخم خربزه ۹۸۰
اشکنه تخم خربزه و بادنجان ۹۸۱
اشکنه رب انار ۹۷۸
اشکنه سرکه شیره ۹۷۶
اشکنه سیب زمینی ۹۷۹
اشکنه شنبلیله یا رسمی ۹۷۵
اشکنه کاله جوش ۹۷۸
اشکنه گشنیز و شنبلیله ۹۸۱
اشکنه ماست ۹۷۷
اشکنه ماش ۹۷۹
اشکنه مرزنجوش ۹۷۶
کاله جوش ۹۸۰

خوراک

تارت خردل ۱۰۲۸

کوفته

کروکیت تخم مرغ ۱۱۰۱

۱۳۵۶	خاگینه تره
۱۳۶۱	خاگینه ژاپنی
۱۳۵۸	خاگینه سیب زمینی
۱۳۵۲	خاگینه سیب زمینی و کدو سبز
۱۳۵۴	خاگینه شیرین
۱۳۵۵	خاگینه فلفل
۱۳۵۱	خاگینه قارچ
۱۳۵۳	خاگینه گوجه فرنگی
۱۳۵۷	خاگینه هندی
۱۳۵۶	سالاد خاگینه سرد
۱۳۶۱	سیرابیچ
۱۳۶۰	شیش انداز
۱۳۵۸	گزلمه (بی معطلی)
۱۳۶۴	مرغانه ماست
۱۳۵۹	نرگسی
۱۳۶۴	نیمرو با خرما
۱۳۶۳	نیمروی آبی
۱۳۶۳	نیمروی زده
۱۳۶۳	نیمروی زرد
۱۳۶۲	نیمروی ساده
۱۳۶۲	نیمروی سبز
۱۳۶۳	نیمروی سرخ
۱۳۶۳	نیمروی هم زده

سیب زمینی

۱۳۷۹	الوماتار
۱۳۹۳	پای سیب زمینی و تخم مرغ
۱۳۹۱	پای سیب زمینی و سیب درختی
۱۳۹۲	پای سیب زمینی و قارچ
۱۳۶۷	پوره سیب زمینی (انگلیس)
۱۳۶۸	پوره سیب زمینی (ایتالیا)
۱۳۷۰	پوره سیب زمینی با اسفناج
۱۳۶۹	پوره سیب زمینی با بادام زمینی
۱۳۷۰	پوره سیب زمینی با پنیر
۱۳۶۸	پوره سیب زمینی با زرده تخم مرغ
۱۳۷۱	پوره سیب زمینی با شلغم
۱۳۶۹	پوره سیب زمینی با گردو
۱۳۷۱	پوره سیب زمینی زعفرانی
۱۳۶۸	پوره سیب زمینی (مجارستان)
۱۳۹۶	تاس کباب سیب زمینی
۱۳۹۶	تاس کباب سیب زمینی با پنیر
۱۳۸۵	تکه سیب زمینی

۱۲۴۹	کتلت کلم
۱۲۵۰	کتلت هویج

روغن جوش

۱۲۶۰	پاکورا
۱۲۵۸	روغن جوشی
۱۲۵۹	روغن جوشی نمکی
۱۲۵۱	سنبوسه (با مایه گیاهی)
۱۲۶۲	فلافل
۱۲۶۵	فوندوی پنیر

کوکو

۱۳۳۹	کوکو سبزی
۱۳۴۷	کوکو قند
۱۳۴۰	کوکو کاهو و شوید
۱۳۴۸	کوکو ماش
۱۳۴۸	کوکو ماش شیرین
۱۳۴۰	کوکوی اسفناج
۱۳۴۲	کوکوی بادنجان کبابی
۱۳۴۳	کوکوی بادنجان ورقه
۱۳۴۸	کوکوی باقلا
۱۳۴۷	کوکوی برنج
۱۳۴۶	کوکوی پیه
۱۳۴۹	کوکوی پنیر
۱۳۴۲	کوکوی پیاز
۱۳۴۰	کوکوی تره
۱۳۴۶	کوکوی سیب
۱۳۴۴	کوکوی سیب زمینی
۱۳۴۳	کوکوی کدوسبز کوبیده
۱۳۴۴	کوکوی کدوسبز ورقه
۱۳۴۲	کوکوی کمای
۱۳۴۹	کوکوی گردو

خاگینه و نیمرو

۱۳۵۰	خاگینه
۱۳۵۴	خاگینه آوکادو
۱۳۵۹	خاگینه اسفناج و پنیر
۱۳۵۳	خاگینه پنیر و جتنی
۱۳۵۶	خاگینه پنیر و فلفل دلمه ای
۱۳۵۶	خاگینه پیازداغ
۱۳۵۶	خاگینه پیاز و پنیر

دال

[تمام فصل] ۱۴۱۰-۱۴۱۶

ساندویچ

۱۴۳۵	ساندویچ پنیر تازه و پیازچه
۱۴۳۶	ساندویچ پنیر دودی و گوجه فرنگی
۱۴۳۵	ساندویچ پنیر و خامه و تربچه
۱۴۳۶	ساندویچ پنیر و خامه و خیار
۱۴۳۸	ساندویچ پنیر و گردو
۱۴۴۳	ساندویچ تخم مرغ
۱۴۳۶	ساندویچ تخم مرغ و پیاز ترشی
۱۴۳۶	ساندویچ تخم مرغ و خیار
۱۴۳۷	ساندویچ کره و خیار
۱۴۳۸	ساندویچ گوجه فرنگی

غذاهای بازیافته

۱۴۹۷	پلو دو دمه
۱۴۹۹	سیب زمینی سوخته
۱۴۹۸	کتلت سیب زمینی با پنیر
۱۵۰۰	کروکت سیب زمینی
۱۴۹۷	نان بازمانده

خوراک گیاهی

[تمام فصل] ۱۵۰۷-۱۵۱۷

خام خواری

[تمام فصل] ۱۵۱۸-۱۵۳۲

غذاهای بدون گوشت در ماه گرو و پرو

۱۸۲۵	برش بی گوشت
۱۸۲۶	برش سرد
۱۸۲۶	برش گیاه خواران
۱۸۲۹	خاگینه (املت)
۱۸۲۹	خاگینه لایبی دار
۱۸۲۷	دال با نارگیل
۱۸۲۹	سس هلندی
۱۸۳۰	سوپ پیاز فرانسوی
۱۸۲۷	سوپ گوجه فرنگی
۱۸۲۸	کشک و بادنجان
۱۸۳۰	همبرگر گیاه خواران

۱۳۷۲	حریره سیب زمینی
۱۳۷۳	حریره سیب زمینی با سیر
۱۳۷۳	حریره سیب زمینی داغ
۱۳۷۳	حریره سیب زمینی سرد
۱۳۷۴	حریره سیب زمینی و خیار
۱۳۷۴	حریره سیب زمینی و کدو سبز
۱۳۷۵	حریره سیب زمینی و ماست
۱۳۸۶	خلال سیب زمینی
۱۳۹۸	خوراک سیب زمینی و پنیر
۱۳۷۸	دو پیازه آلو
۱۳۸۷	سالاد سیب زمینی گرم
۱۳۸۳	سیب زمینی استانبولی در کره
۱۳۸۴	سیب زمینی استانبولی در کره و ادویه
۱۳۹۷	سیب زمینی با ماست
۱۳۸۱	سیب زمینی بریان
۱۳۸۲	سیب زمینی بریان با گرد پاریکا
۱۳۸۱	سیب زمینی تنوری
۱۳۸۷	سیب زمینی ته دیگی
۱۳۸۸	سیب زمینی ته دیگی با تخم مرغ
۱۳۸۲	سیب زمینی سرخ کرده
۱۳۸۳	سیب زمینی سرخ کرده با پیاز داغ
۱۳۹۸	سیب زمینی قالبی با پیاز
۱۳۹۶	سیب زمینی قالبی با تخم مرغ
۱۳۷۶	سیب زمینی قلمی
۱۳۸۴	سیب زمینی کاغذی (چیپس)
۱۳۹۵	سیب زمینی مغولی (مغولای آلو)
۱۳۹۶	سیب زمینی و اسفناج
۱۳۹۶	سیب زمینی و اسفناج با ماست
۱۳۸۰	سیب زمینی و پیاز
۱۳۹۰	سیب زمینی و تخم مرغ
۱۳۹۴	سیب زمینی و شپشکه
۱۳۸۹	سیب زمینی و کدو حلوایی
۱۳۸۰	سیب زمینی و نخود
۱۳۸۸	سیب زمینی هسایه
۱۳۸۸	گراتن دوفینی
۱۳۸۳	گلوله سیب زمینی سرخ کرده
۱۳۸۴	لانه پرند
۱۳۸۸	موساکای سیب زمینی

پنشین

[تمام فصل] ۱۴۰۱-۱۴۰۹



نمایهٔ ۴، خوراک شکار

پخت و پز گوشت شکار — چرنده، پرنده یا ماهی — شیوه‌های خاص خود را دارد. با آن که شکار و صید در جامعهٔ ما رسم وسیعی نیست، و دستورهای خوراک شکار هم در بخش جداگانه‌ای آمده است، در این فهرست نام غذاهایی را که منحصرأ با گوشت شکار درست می‌شوند خواهید یافت.

۱۴۶۵	فسنجان بلدرچین	۱۰۶۱	بلدرچین با کشمش و بادام
۱۴۶۵	فسنجان خودکا	۱۰۶۰	بلدرچین با نان پنیری
۸۷۶	فسنجان رشتی	۱۰۶۰	بلدرچین در برگ مو
۱۴۶۰	قرقاول تنوری با پیاز	۱۴۶۴	بلدرچین در سس پرتقال و عسل
۱۴۶۰	قرقاول وانگور	۱۳۱۰	پای خرچنگ با تخم مرغ
۱۲۸۷	قزل آلا با بادام	۱۳۱۰	پای خرچنگ با سالاد روس
۱۴۷۰	قزل آلا با زردچوبه و زعفران	۱۴۵۶	جگر شکار در سس پیاز
۱۴۶۷	قزل آلا با سس خامه	۱۴۵۴	چیلی شکار
۱۴۶۶	قزل آلا با قارچ	۱۴۷۲	خرچنگ آب پز
۱۴۶۶	قزل آلا به شیوهٔ آسیابان	۱۳۱۰	خرچنگ با بادام
۱۴۶۶	قزل آلا در کره و گرد نان	۱۳۰۹	خرچنگ با سس رمولاد
۱۴۷۱	قزل آلا ی آب پز، درسته	۱۳۱۱	خرچنگ با سس کاری
۱۴۶۸	قزل آلا ی خشکه برشته	۱۳۱۰	خرچنگ در آوکادو
۱۴۶۸	قزل آلا ی شکم گرفته	۱۳۰۹	خرچنگ ساده
۱۲۹۱	قزل آلا ی شکم گرفته تنوری	۱۴۶۳	خودکا در سس پرتقال و عسل
۱۴۶۹	قزل آلا ی کبابی، درسته	۱۴۵۸	خورش کبک
۱۴۷۰	قزل آلا ی کبابی، سرسیخ	۱۴۵۳	خورش گوشت شکار
۱۴۵۹	کباب قرقاول	۸۲۷	دمی بلدرچین
۱۴۵۷	کباب کبک	۱۴۵۲	ران بریان
۱۴۵۸	کبک تنوری	۱۴۶۱	سینهٔ کبوتر
۱۴۶۳	کبک در سس پرتقال و عسل	۱۴۶۴	سینهٔ مرغابی در سس آلبالو
۱۴۵۵	کوفتهٔ قالبی شکار	۱۴۶۴	سینهٔ مرغابی در سس انار
۱۴۶۳	مرغابی در سس پرتقال و عسل	۱۴۶۴	سینهٔ مرغابی در سس ترش و شیرین
۹۳۴	مطنجن مرغابی	۱۴۶۴	سینهٔ مرغابی در سس تهرندی



نمایه ۵، فهرست راهنمای عمومی



آب آلو، ۴۷۵

آبادان، ۷۹۱، ۸۱۵، ۸۶۹، ۱۲۵۲، ۱۲۷۷، ۱۴۰۸

آب زرشک، ۴۷۵

آب غوره، ۲۰۰

آبگوشت: ۹۵۳-۹۷۴؛ آداب آبگوشت: ۹۵۳-۹۵۴؛

کشیدن ~ و کوبیدن گوشت، ۹۵۴؛ انواع: ~ ساده،

۹۵۴-۹۵۵؛ ~ سفید، ۹۵۵؛ ~ برنج، ۹۵۵؛ ~

بزیاش، ۹۵۶؛ ~ مرزه و سیر، ۹۵۶؛ بزرقرمه،

۹۵۶-۹۵۷؛ ~ به، ۹۵۷-۹۵۸؛ ~ چهارمغز،

۹۵۸-۹۵۹؛ ~ رسمی، ۹۵۳، ۹۵۹؛ ~ کشک و

بادنجان، ۹۶۰-۹۶۱؛ ~ سیر، ۹۶۱؛ ~ کشک،

۹۶۱-۹۶۲؛ ~ کلم قمری، ۹۶۲؛ ~ گندم، ۹۶۲ تا

۹۶۳؛ ~ لپه، ۹۶۳؛ ~ میوه (باغی)، ۹۶۳-۹۶۴؛

~ نعنا و جعفری، ۹۶۴؛ ~ گشنیز، ۹۶۴-۹۶۵؛

بریانی اصفهانی، ۹۶۵-۹۶۶؛ قیمة آب دار، ۹۶۶؛

اسکودلای کارن دلا، ۹۶۷-۹۶۸؛ پوتوفو، ۹۶۸؛

~ کره‌ای، ۹۶۹؛ ~ سیرابی، ۹۷۰؛ بویی یابس،

۹۷۰-۹۷۲؛ ~ انگلیسی (سافوک استیو)، ۹۷۲ تا

۹۷۳؛ ~ پارسی، ۹۷۳؛ ~ ذرت، ۹۷۳-۹۷۴؛

~ نخود، ۹۷۴

آب لیمو، ۲۰۰-۲۰۱

آب ناردان، ۲۷۶

آب نارنج، ۲۰۱

آبیت (شام روسی)، ۱۵۶-۱۵۸

آب یخنی: ۳۴۷-۳۵۲؛ انواع: آب تره‌بار، ۳۴۷ و

۳۴۸-۳۴۹؛ آب پاچه، ۳۴۸-۳۴۹؛ آب ماهی، ۳۴۹؛

آب قلم، ۳۴۹-۳۵۰؛ آب قلم ساده، ۳۵۰؛ آب قلم

پررنگ، ۳۵۰-۳۵۱؛ آب گوشت، ۳۵۱؛ آب

مرغ، ۳۵۱؛ آب بوقلمون، ۳۵۲؛ آب میگو، ۳۵۲؛

نگه‌داری آب یخنی، ۳۵۲

آخوبیلانکوده مالاکا (سوپ سرد)، ۷۳۵

آدریاتیک، دریا، ۱۳۵، ۱۳۷، ۱۴۱

آذربایجان، ۷۶، ۲۰۶، ۲۱۸، ۲۲۵، ۲۳۱، ۳۰۹، ۳۱۵

۴۷۰، ۵۶۱، ۶۳۶، ۸۴۸-۸۴۹، ۸۶۱، ۱۰۹۴، ۱۴۳۲

۱۵۶۱، ۱۷۱۹

آربری، ای. جی، ۹۲

آرتیشو، ۳۲۴

آرد، ۱۷۲۶-۱۷۲۵، ۱۵۳۶

آرد برنج، ۲۰۱

آرد جوانه، ۱۵۲۲

آرد گندم، ۲۰۱-۲۰۲

آرد نخود، ۲۰۲

آرد نخودچی، ۲۰۲

آستانه، ۲۰۳

آسوری‌ها، ۴۴۵

آسیا، ۶۶، ۱۱۰، ۱۲۸، ۲۳۲؛ آسیای جنوب شرقی، ۶۶،

۲۰۳، ۵۹۵؛ ~ ی جنوب غربی، ۲۲۶؛ ~ ی شرقی،

۱۲۶، ۲۰۳، ۵۹۵؛ ~ ی صغیر، ۶۵-۶۶، ۶۸، ۷۰

۱۱۰-۱۱۲، ۲۱۱، ۲۲۱، ۲۳۲، ۴۸۳، ۱۰۹۱، ۱۴۱۹

~ ی مرکزی، ۶۸، ۹۶، ۱۰۱، ۱۴۱۹؛ ~ ی میانه،

۱۱۰-۱۱۲

آتش: آرایش، ۶۱۱-۶۱۳؛ سیر و سرکه در، ۶۱۱؛
 نعنادر داغ در، ۶۱۱؛ پیاز داغ در، ۶۱۱؛ سیر
 داغ در، ۶۱۲؛ فلفل داغ سبز در، ۶۱۲؛ زیره
 داغ در، ۶۱۲؛ دارچین و روغن در، ۶۱۲؛
 قیمة ساده در، ۶۱۳؛ اجزا، ۶۱۱؛ کوفته
 سرگنجشکی، ۶۱۳؛ انواع: سده، ۶۱۴-۶۱۵؛
 گوجه فرنگی، ۶۱۵؛ انار، ۶۱۵؛ تر، ۶۱۵؛
 زرشک، ۶۱۵؛ کشک، ۶۱۶؛ ماست،
 ۶۱۶-۶۱۷؛ سماق، ۶۱۷؛ آلو، ۶۱۷-۶۱۸؛
 آلوجه (گوجه برگانی)، ۶۱۸؛ زیره
 (شله ترکمانی یا شله بریانی)، ۶۱۸؛ ساک،
 ۶۱۸-۶۱۹؛ درهم جوش، ۶۱۹-۶۲۰؛ دندونی،
 ۶۲۰-۶۲۱؛ ماش ساده، ۶۲۱؛ ماش با
 شلغم و پیاز، ۶۲۱-۶۲۲؛ ماش با کلم قمری،
 ۶۲۲-۶۲۳؛ عروس یا دوگون چورباسی
 (شوریای عروس)، ۶۲۲-۶۲۳؛ پختی (حمیص)،
 ۶۲۳-۶۲۴؛ کدو (کوبی آش)، ۶۲۴؛ قلیه،
 ۶۲۴-۶۲۵؛ گوجه سبز (خالوآبه)، ۶۲۵-۶۲۶؛
 کلم، ۶۲۶-۶۲۷؛ جو، ۶۲۷-۶۲۹؛ جویا
 شوید، ۶۲۸؛ جو برنج دار، ۶۲۸؛ ترخینه،
 ۶۲۹؛ آماج ساده، ۶۲۹-۶۳۰؛ آماج مایه دار،
 ۶۳۰-۶۳۱؛ رشته، ۶۳۱-۶۳۴؛ خیار، ۶۳۴؛
 بادنجان، ۶۳۵؛ کدوسبز، ۶۳۵؛ ماست با
 (ماسوا)، ۶۳۵؛ دوغ (دوغا)، ۶۳۵-۶۳۶؛
 یخ، ۶۳۶-۶۳۷؛ لخشک، ۶۳۷-۶۳۸؛
 بلغور به شیر، ۶۳۸؛ شله ماهی شور، ۶۳۸-۶۳۹؛
 شولی، ۶۳۹-۶۴۰؛ شولی شلغم، ۶۴۰؛ شله مرغ،
 ۶۴۱؛ شله قلمکار، ۶۴۱-۶۴۴؛ نذری، ۶۴۴؛
 تتماج، ۶۴۴-۶۴۵؛ کمای، ۶۴۵-۶۴۶؛
 گندم، ۶۴۶-۶۴۸؛ غلغل، ۶۴۸-۶۴۹؛ قلیه به
 و انار، ۶۴۹-۶۵۰؛ یرتقلی (پاره پوره)، ۶۵۰؛
 قلو، ۶۵۰-۶۵۱؛ ترخون، ۶۵۱-۶۵۲؛
 قتیید، ۶۵۲؛ ارزن و ارده، ۷۵۸
 آشپز حرفه‌ای فرانسوی، ۱۴۶-۱۴۷، ۱۵۲، ۱۰۱۷، ۱۶۰۸
 آشپزخانه: طرح و لوازم، ۱۶۵-۱۸۶؛ آرایش آشپزخانه

موجود، ۱۶۵-۱۶۶؛ مثلث کار در، ۱۶۷؛
 آشپزخانه باز (آپن)، ۱۶۹؛ طراحی، ۱۶۷؛
 ۱۶۶-۱۷۰؛ آلودگی محیط زیست، ۱۸۷
 آشپزخانه ایرانی، ۱۰۲، ۱۰۵، ۱۱۲، ۱۱۴، ۱۶۹، ۱۷۰،
 ۱۸۳، ۲۱۳، ۲۱۵، ۲۳۵، ۲۵۰، ۳۳۹، ۳۴۲، ۹۵۳، ۱۰۹۱،
 ۱۱۷۷، ۱۵۹۳
 آشپزخانه چینی: ۱۲۵؛ وسایل، ۱۲۱
 آشپزی: اندازه گیری مواد در، ۱۵؛ تاریخ، ۱۳؛
 مکتب‌های، ۱۳، ۲۱، ۶۵-۱۶۲؛ به عنوان هنر،
 ۱۰، ۶۵-۷۲، ۱۴۶-۱۴۸؛ بهداشت محیط زیست و
 ۱۸۷-۱۹۶؛ و محیط زیست، ۷۳؛ زنان و،
 ۱۰؛ و صرفه جویی، ۲۱، ۷۲؛ مردان و، ۱۰۰
 آشپزی اروپایی، ۷۲، ۱۳۴، ۲۱۸، ۲۱۹، ۲۲۲، ۲۲۷، ۲۳۵،
 ۲۹۹، ۳۰۳، ۳۱۰، ۳۱۵، ۳۲۱، ۳۲۲، ۳۲۳، ۳۲۸، ۳۳۳،
 ۳۳۵، ۳۴۷، ۳۴۹، ۵۵۳، ۵۶۱، ۵۶۵، ۹۹۵، ۱۲۶۹؛
 و پنیر، ۳۱۰؛ آشپزی جنوب اروپا، ۲۰
 آشپزی اسپانیایی، ۷۰، ۱۱۵-۱۱۹؛ تنوع در، ۱۱۵؛
 آشپزی جنوب اسپانیا، ۱۱۵؛ آشپزی آندالوسیا،
 ۱۱۵-۱۱۶؛ آشپزی مادرید، ۱۱۶؛ آشپزی کاتالونیا،
 ۱۱۶-۱۱۷؛ آشپزی گالیسیا، ۱۱۷؛ آشپزی باسک و
 ناوارا، ۱۱۷
 آشپزی آمریکایی، ۱۳۴، ۲۰۹، ۲۲۶؛ آشپزی آمریکای
 لاتین، ۱۱۷-۱۱۸؛ رابطه و آشپزی اسپانیایی،
 ۱۱۷-۱۱۸؛ و تورتیا، ۱۱۸؛ و سالسا، ۱۱۸؛
 و خمیر لوبیا، ۱۱۸-۱۱۹؛ و ورت، ۱۱۹؛ و
 فلفل قرمز، ۱۱۹؛ و مگرد چیلی، ۱۱۹؛ و آوکادو،
 ۱۱۹؛ و موجه فرنگی، ۱۱۹؛ و تاکو، ۱۱۹
 آشپزی ایتالیایی، ۶۸، ۱۱۱، ۱۳۵-۱۴۵، ۱۵۲، ۲۰۹، ۲۱۰
 تأثیر بر آشپزی فرانسوی، ۱۳۷-۱۳۸؛ و
 آب غوره، ۱۳۷؛ و وادویه، ۱۳۷؛ و چارادویه،
 ۱۳۷-۱۳۸؛ و ویشن، ۱۳۸؛ و پنیر، ۱۳۸؛ و
 پیاز، ۱۳۸؛ و روغن زیتون، ۱۳۸؛ و زیتون،
 ۱۳۹؛ و سبزی‌های تازه و خشک، ۱۳۹؛ و
 سرکه، ۱۳۹؛ و سیر، ۱۳۹؛ و فلفل، سبز و
 قرمز، ۱۳۹-۱۴۰؛ و فینوکیو، ۱۴۰؛ و
 موجه فرنگی، ۱۴۰-۱۴۱؛ و ماهی و میوه‌های

کريستال) در ۱۲۵؛ پختن در آب جوش در ۱۲۵،

آشپزی در ۱۲۵، تأثیر ۱۲۶، بر آشپزی فرانسوی، ۱۴۸؛

تفاوت ۱۴۹-۱۵۰

آشپزی درباری، ۹۲، ۹۴، ۹۵، ۹۹، ۱۰۰

آشپزی دوره صفوی (کتاب)، ۹۲، ۱۰۰، ۱۰۶، ۱۱۴، ۲۵۲،

۲۹۱، ۴۸۲، ۸۴۷، ۸۸۱-۸۸۳، ۱۱۲۸، ۱۱۹۶، ۱۵۵۴،

۱۵۶۲

آشپزی روستایی، ۹۴

آشپزی روسی، ۶۸، ۱۵۴-۱۶۲

آشپزی رومی، ۶۵، ۶۶، ۶۸، ۷۶، ۱۳۶؛ به عنوان

مکتب مادر، ۶۵

آشپزی ژاپنی، ۶۶، ۶۷، ۶۹، ۱۲۸-۱۳۴، ۲۰۲، ۲۰۹، ۲۲۲،

۵۹۴، ۱۳۶۲؛ به محلی، ۱۳۱؛ به وارد، ۱۲۹؛ به و

برنج، ۱۲۹؛ به و بشن، ۱۲۹؛ به و تره بار، ۱۲۹؛

به و تری یاکي (سس)، ۱۲۹؛ به و توفو، ۱۲۹؛ به

و خرما، ۱۲۹؛ به و داشي جیرو (آب ماهی)، ۱۲۹؛

به و زنجبيل تازه و جوانه زنجبيل، ۱۳۰؛ به و

سانشو (فلفل ژاپنی)، ۱۳۰؛ به و سو (سرکه برنج)،

۱۳۰؛ به و شاه بلوط، ۱۳۰؛ به و شویو (سس

سویا)، ۱۳۰؛ به و شیرا ناکی (رشته ژاپنی)، ۱۳۰؛

به و قارچ، ۱۳۰؛ به و کُنبو (گیاه دریایی)، ۱۳۰؛

به و کُنجد، ۱۳۱؛ به و میسو (خمیر لوبیا)، ۱۳۱؛

به و واسابی (ترپ)، ۱۳۱؛ تفاوت ۱۳۱؛ به با سایر

آشپزی‌ها، ۱۳۱؛ به و هوئزن ریوری، ۱۳۲؛ به و

چاکای سبکی ریوری، ۱۳۲-۱۳۳؛ به و کای سبکی

ریوری، ۱۳۳-۱۳۴

آشپزی سرخ پوستی، ۱۱۸، ۷۲۴، ۷۲۳

آشپزی سلجوقیان، ۹۶

آشپزی شرقی، ۱۳۶

آشپزی عربی، ۶۸، ۶۹، ۷۶، ۹۵، ۱۱۰-۱۱۴، ۲۰۲، ۲۱۸، ۲۳۲،

۳۲۵؛ به پیش از اسلام، ۶۷-۶۸؛ به و فلفل، ۱۱۴

آشپزی فرانسوی، ۳۱، ۶۸، ۷۲، ۱۳۶، ۱۳۷، ۱۴۶-۱۵۳،

۱۵۶، ۲۱۰، ۳۱۵، ۳۲۳، ۳۲۸، ۳۴۹، ۵۶۱، ۵۶۷، ۱۵۸۳،

۱۶۴۸؛ تاریخچه ۱۵۲-۱۵۳؛ شیوه پخت

تره بار در ۱۴۶؛ شیوه پخت سیب زمینی در

۱۵۰؛ به و چار سبزی، ۱۵۱؛ به و سبزی

دریا، ۱۴۱؛ شام و ناهار در ۱۴۱-۱۴۲؛ آنتی

پاستو در ۱۴۲-۱۴۳؛ پاستا، پلنخا، ریسوتو

در ۱۴۳؛ سوپ در ۱۴۳-۱۴۴؛ غذای اصلی

در ۱۴۴؛ دسر در ۱۴۴-۱۴۵؛ آشپزی شمالی

ایتالیا، ۱۳۵؛ آشپزی جنوب ایتالیا، ۱۳۵-۱۳۶، ۱۳۸،

آشپزی ایرانی، ۱۳، ۱۸، ۲۱، ۶۵، ۶۶، ۶۷، ۶۸، ۶۹، ۱۰۲،

۱۰۳، ۱۱۰، ۱۱۱، ۱۱۲، ۱۱۳، ۱۱۴، ۱۱۵، ۱۲۱، ۱۲۴،

۱۴۹، ۱۵۰، ۱۹۹، ۲۰۵، ۲۰۸، ۲۱۰، ۲۱۴، ۲۱۵، ۲۲۷،

۲۳۰، ۲۴۸، ۳۱۶، ۳۱۷، ۳۲۱، ۳۲۷، ۳۳۱، ۳۳۵، ۳۴۶،

۳۴۷، ۳۷۹، ۶۷۲، ۷۴۳، ۷۷۸، ۸۴۷، ۹۵۴، ۱۳۳۹،

۱۴۳۱، ۱۵۵۰؛ به عنوان مکتب مادر، ۶۵-۶۸؛

ویژگی‌های ۶۹-۷۷؛ سفره ایرانی در ۷۷،

۷۷-۸۳؛ دورنمای تاریخی در ۸۳؛ به عنوان

هنر، ۲۰؛ تأثیر ۲۰؛ بر آشپزی ایتالیایی، ۱۳۵؛

ترکیب ادویه‌ها در ۲۳۰-۲۳۲؛ تفاوت ۲۳۲؛ به

آشپزی فرانسوی، ۱۴۹-۱۵۰، ۱۴۷؛ تنوع در ۱۴۷،

۷۴؛ سوخت در ۷۰؛ شیوه تهیه ژیکوی ایرانی

در ۲۴۹-۲۵۰؛ شیوه سرخ کردن در ۲۰۷؛

مواد اولیه ۷۲؛ نقش پخت طولانی در ۷۵؛

نقش حرارت ملایم در ۷۴-۷۵؛ به و پنیر، ۷۳،

۳۱۰؛ به و محیط زیست، ۷۳؛ آشپزی جنوب

ایران، ۱۰۳، ۲۰۴، ۲۱۳-۲۱۴

آشپزی بغداد، ۹۴، ۹۵، ۹۶، ۱۱۰، ۱۱۲، ۱۱۴

آشپزی پرتغالی، ۸۹۷

آشپزی ترکی، ۶۷، ۶۸، ۹۵، ۱۱۰-۱۱۴، ۲۰۲، ۲۱۸، ۲۳۲،

۳۳۵، ۳۳۵، ۳۳۲

آشپزی چینی، ۶۵، ۶۶، ۶۷، ۷۱، ۷۲، ۷۶، ۱۲۰-۱۲۷،

۱۳۰، ۱۴۸، ۱۴۹، ۱۵۰، ۱۷۳، ۲۰۲، ۲۰۳، ۲۰۹، ۲۱۰،

۲۱۴، ۲۲۲، ۳۲۱، ۳۲۲، ۳۲۳، ۳۳۲، ۳۳۳، ۳۴۷، ۵۵۳،

۵۹۴، ۱۵۹۳؛ به عنوان مکتب مادر، ۶۵، ۶۶؛

وسایل آشپزخانه چینی، ۱۲۱، ۱۲۵-۱۲۷؛

روش‌های پخت و پز در ۱۲۱؛ تفت دادن

(چانو) در ۱۲۱-۱۲۷؛ خورش در ۱۲۲ تا

۱۲۳؛ بخار پز کردن در ۱۲۳-۱۲۴؛ سرخ کردن

در ۱۲۴-۱۲۵؛ روغن جوش کردن در ۱۲۴،

۱۲۵-۱۲۶؛ تنوری کردن در ۱۲۵؛ بلوری کردن

- آندیو، ۳۲۴
 آنشوا ← ماهی متو
 آویشن شیرازی، ۲۱۸
 آیریش استیو (تاس کباب ایرلندی)، ۱۰۸۲
 آیین نامک (کتاب)، ۸۷، ۸۸، ۱۴۳۲
 ابرشم کباب (ابریشم کباب)، ۱۶۰۰
 ابرکوه (ابرکو)، ۶۲۸، ۷۵۸، ۸۱۰، ۱۵۶۵
 ابن بطوطه، ۷۷
 اتریش، ۴۴۴، ۱۴۳۳، ۱۷۴۷
 اپیکور (فیلسوف یونانی)، ۱۴۸۴-۱۴۸۵
 اترودیا، ۱۳۵
 ایتیوی ۱۷۵۸، ۷۴۹
 اثر (مجله)، ۸۶
 اچتو بالزامیکو ترادیتسیوناله (سرکه)، ۱۳۹
 احمد بن بویه دلمی، ۹۱
 اخبار الزمان (کتاب)، ۹۱
 اختاپوس (هشت پا)، ۳۰۵-۳۰۶
 اخلاق الملوک (کتاب)، ۸۷، ۱۴۳۲
 ادویه: ۲۱۷-۲۳۴: ویژگی‌های ~، ۲۱۷-۲۲۹: انواع:
 آویشن شیرازی، ۲۱۸: آنیسون، ۲۱۸: برگ بو،
 ۲۱۸: تخم شنبلیله، ۲۱۹: تخم کشنیز، ۲۱۹:
 ثعلب، ۲۱۹: جوزبویا، ۲۱۹: جوش شیرین،
 ۲۱۹: خردل، ۲۲۰: خسرودار، ۲۲۰: دارچین، ۲۲۰:
 رازیانه، ۲۲۰-۲۲۱: رنگ غذا، ۲۲۱: زردچوبه،
 ۲۲۱: زردچوبه شیرین کرده، ۲۲۱: زعفران، ۲۲۱:
 تا ۲۲۲: زنجبیل، ۲۲۲-۲۲۳: زیره، ۲۲۳: سبزی
 خشک، ۲۲۳: فلفل بهار، ۲۲۳-۲۲۴: فلفل سیاه،
 ۲۲۴: فلفل سفید، ۲۲۴: فلفل قرمز، ۲۲۴-۲۲۵:
 کاکوتی، ۲۲۵: کرفس کوهی، ۲۲۵: گرد پاپریکا،
 ۲۲۵-۲۲۶: گرد چیلی، ۲۲۶: گرد نانوائی، ۲۲۶:
 گل رنگ، ۲۲۶: گل گلاب (گل سرخ)، ۲۲۶: لیمو
 عمانی، ۲۲۷: گردلیمو، ۲۲۷: گردپوست لیمو، ۲۲۷:
 مارژولن، ۲۲۷: مخمرنان، ۲۲۸: مرزنجوش،
 ۲۲۸: میخک، ۲۲۸: نمک، ۲۲۸: وانیل، ۲۲۹: هل،
 ۲۲۹: ترکیب ~، ۲۳۰-۲۳۴: ~ی خورشی،
 ۲۳۰: ~ی پلوی، ۲۳۰-۲۳۱: ~ی آبگوشتی، ۲۳۱:
- معطر، ۱۵۱
 آشپزی شهرستانی (محلّی) فرانسوی، ۱۴۷، ۱۴۸
 آشپزی عادی، ۶۹
 آشپزی عالی فرانسوی، ۶۹، ۷۰، ۷۲، ۱۴۷، ۱۴۸، ۱۵۲، ۱۵۳
 آشپزی گورکانیان، ۹۹
 آشپزی گیاهی بودایی، ۱۳۲
 آشپزی مجارستان، ۳۳۲
 آشپزی نوین فرانسوی، ۷۲، ۱۱۷، ۱۴۸
 آشپزی مکزیکی: ۱۱۸، ۲۲۶: ~ و تورتیا، ۱۱۸: ~ و
 سالسا، ۱۱۸: ~ و خمیرلویبیا، ۱۱۸-۱۱۹: ~ و
 نرت، ۱۱۹: ~ و فلفل قرمز، ۱۱۹: ~ و گرد چیلی،
 ۱۱۹: ~ و آوکادو، ۱۱۹: ~ و گوجه فرنگی، ۱۱۹:
 ~ و تاکو، ۱۱۹
 آشپزی هندی، ۶۷، ۷۶، ۹۸، ۹۹، ۱۰۳-۱۰۹، ۱۱۱، ۱۳۰،
 ۲۰۲، ۲۰۳، ۲۱۴، ۲۱۶، ۲۱۸، ۲۱۹، ۲۲۱، ۲۲۲،
 ۲۲۳، ۲۲۹، ۲۹۰: ~ و گرم مسالا (ادویه هندی)،
 ۱۰۴-۱۰۵: ~ و فلفل، ۱۰۵: ~ و کاری (خورش
 هندی)، ۱۰۵-۱۰۶: ~ و دال، ۱۰۷: ~ و برنج،
 ۱۰۷: ~ و نان، ۱۰۷-۱۰۸: ~ و چنتی، ۱۰۸: ~
 و دسر، ۱۰۸: ~ و تنقلات هندی، ۱۰۸-۱۰۹: ~
 و پان، ۱۰۹
 آشپزی یونانی، ۱۱۱، ۳۳۲، ۷۱۹
 آغوز، ۳۱۴
 آقاخان نوری، ۱۰۷
 آکاراخه (پاکورا)، ۱۲۶۲
 آلامونی یر (قزل آلا به شیوه آسیابان)، ۱۲۷۴
 آلبرانیا (بورانی)، ۵۴۲-۵۴۳
 آلپ، ۱۳۶، ۱۴۵
 آلمان، ۴۴۴، ۱۴۴۳، ۱۷۴۵: آلمانی‌ها، ۱۵۶
 آلودگی محیط زیست، ۷۳، ۱۸۷-۱۹۱، ۱۹۳، ۱۹۴
 آلوکه تکه (تکه سیب زمینی)، ۱۳۸۵-۱۳۸۶
 آلوکه طلا هوا لاچا ← تنقلات هندی
 آلو ماتار، ۱۳۷۹-۱۳۸۰
 آلی نولی (خورش پاستا)، ۱۱۴۸
 آناتولی، ۱۱۰
 آندالوسیا، ۱۱۵-۱۱۶

۱۲۰۳: ~ مغز پخت، ۱۲۰۲-۱۲۰۳: ~ نیمه خام
(آبی)، ۱۲۰۲-۱۲۰۳: انواع: استیک ماهی، ۲۹۰:
~ ساده، ۱۲۰۳: ~ لُرْتا، ۱۲۰۳-۱۲۰۴: ~ فلفل،
۱۲۰۴: ~ مغز پخت، ۱۲۰۴-۱۲۰۵: بیفتک
پُرْوانس، ۱۲۰۵: بیفتک آلزاس، ۱۲۰۵-۱۲۰۶:
بیفتک روی شبکه (کریل)، ۱۲۰۶: آنتروکُت
روی شبکه، ۱۲۰۶: آنتروکُت تابه‌ای، ۱۲۰۶:
~ با سس مکزیکی، ۱۲۰۷: ~ تری یاک، ۱۲۰۷:
جوجه ~ تری یاک، ۱۲۰۸: ~ قاتار، ۱۲۰۸ تا
۱۲۰۹: تورندو با سس قارچ، ۱۲۰۹-۱۲۱۰: ~
ترش و شیرین، ۱۲۱۰: فیله مینیون، ۱۲۱۰:
تورندو با سس ترخون و گشنیز، ۱۲۱۱:
شاتوبریان کبابی، ۱۲۱۱-۱۲۱۲: شاتوبریان
تابه‌ای (متروتل)، ۱۲۱۲: قرمه روی نان، ۱۲۱۲
تا ۱۲۱۳: گوشت بره با جعفری و لیمو، ۱۲۱۶ تا
۱۲۱۷: کنتل دسته دار، ۱۲۱۷: استیک جگر،

۱۴۸۱-۱۴۸۲

اسچی (سوپ روسی): انواع: اسچی (سوپ کلم)، ۶۷۹
تا ۶۸۰: ~ سربازی، ۶۸۱-۶۸۲: ~ سبز، ۶۸۲

اسرار التوحید فی مقامات الشیخ ابی سعید (کتاب)، ۶۴۵

اسفناج، ۳۲۴

اسکاتلند، ۶۷۵

اسکالوپ: انواع: ~ دست پیچ راسته و فریتاتا،

۱۰۱۹-۱۰۲۱: ~ زنجبیلی، ۱۰۵۳: ~ درپوشش

گردو، ۱۰۵۶: اسکالوپ، ۱۲۱۳: اسکالوپ با

زنجبیل و لیمو، ۱۲۱۳-۱۲۱۴: اسکالوپ با

خامه و ترخون، ۱۲۱۵: اسکالوپ با قارچ و

خامه، ۱۲۱۵-۱۲۱۶: اسکالوپ با پنیر و گوجه

فرنگی، ۱۲۱۶: ~ با خامه و ترخون، ۱۲۱۵:

~ با زنجبیل و لیمو، ۱۲۱۳-۱۲۱۵: ~ با قارچ

و خامه، ۱۲۱۵-۱۲۱۶

اِسکُمبِی اُوگو لِمونو (سوپ سیرابی)، ۷۱۹-۷۲۰

اسکودلا ای کارن دلا (آبگوشت)، ۹۶۷-۹۶۸

اسکوفیه، ۱۶۰۸، ۱۶۲۴

اسماعیل اول صفوی، ۹۲، ۴۸۲، ۸۸۱

اسمتانا (خامه ترش)، ۱۶۰

~ ی ترکی و عربی، ۲۳۲: گرم مسالا (~ ی

هندی)، ۲۳۲: گردکاری (پودرکاری)، ۲۳۳: ~ ی

کشمیری، ۲۳۳: ~ ی مدرس، ۲۳۳-۲۳۴: ~ ی

فرانسوی (چارادویه)، ۲۳۴: ~ ی مکزیکی، ۲۳۴

اردکان، ۲۰۲

اردک، ۲۶۱-۲۶۲

اردک بریان با فلفل سیاه، ۱۲۳۲-۱۲۳۳

اردک بریان پکنی، ۱۲۳۳-۱۲۳۴

اردک ماهی، ۲۸۰

اردک و تربه بار، ۱۰۸۴-۱۰۸۵

اردک و سیب زمینی، ۱۰۶۲

اردور ← پیش غذا

آرده، ۱۲۹، ۲۰۲، ۲۰۳، ۲۱۴

ارمنستان، ۱۱۲، ۱۵۶، ۴۴۵، ۷۶۲، ۱۱۱۴، ۱۰۹۴، ۱۴۳۱،

۱۵۸۶، ۱۷۵۴، ۱۷۶۱

اروپا، ۶۵، ۶۶، ۷۱، ۱۱۰، ۱۱۴، ۱۱۸، ۱۲۴، ۱۳۵، ۱۳۶،

۱۴۲، ۱۴۸، ۱۵۶، ۱۷۳، ۲۱۱، ۲۲۰، ۲۲۷، ۲۳۴، ۲۳۵،

۲۳۹، ۲۴۴، ۳۰۵، ۳۲۱، ۳۲۶، ۳۳۳، ۳۳۵، ۴۴۴، ۴۴۵،

۴۴۶، ۴۷۹، ۴۹۱، ۶۸۳، ۶۹۴، ۷۱۰، ۷۲۳، ۷۳۴، ۱۰۷۸،

۱۰۹۱، ۱۱۵۵، ۱۲۷۴، ۱۴۲۱، ۱۴۲۳، ۱۴۲۶، ۱۴۳۱،

۱۴۷۴، ۱۵۱۹، ۱۵۵۳، ۱۶۰۴، ۱۷۲۸: ~ ی شرقی،

۶۵، ۷۰، ۱۱۰، ۱۳۹، ۲۲۵، ۴۴۲، ۴۸۳، ۱۷۴۷: ~ ی

غربی، ۶۵، ۱۵۷، ۱۵۸، ۱۶۱: اروپاییان، ۶۶، ۱۱۴،

۱۲۸، ۱۳۵، ۱۳۶، ۳۲۱، ۴۴۵، ۱۴۵۵

اروند رود، ۲۷۵، ۲۸۲، ۱۲۹۲

اَزون برون (استرژن)، ۲۸۱: انواع: بلوگا استرژن،

۲۸۱: استرا استرژن، ۲۸۱: سیوروگا استرژن، ۲۸۱

اسپانیا، ۲۰، ۱۱۵، ۱۱۶، ۱۱۷، ۲۲۱، ۴۸۳، ۵۸۶، ۵۹۹،

۷۱۱، ۷۳۶، ۸۳۴، ۸۳۵، ۹۴۱، ۱۰۳۵، ۱۲۱۰، ۱۲۵۷،

۱۳۰۱، ۱۷۵۵: اسپانیای جنوبی، ۹۵

استانبول، ۹۹، ۱۱۱، ۴۴۴، ۶۵۶، ۷۴۵، ۱۰۸۳، ۱۴۸۰، ۱۶۰۱،

استراچا تَلا (سوپ پاره پوره)، ۶۸۷-۶۸۸

استرالیا، ۶۶، ۱۰۶۶

استیک (بیفتک): ۲۴۶، ۱۲۰۱-۱۲۱۳: شیوه تهیه

استیک و بیفتک: ۲۴۷: آتش دادن ~ ۱۲۰۲-۱۲۰۳:

استیک آب دار، ۱۲۰۲-۱۲۰۳: ~ خون دار، ۱۲۰۲ تا

- اسید لاکتیک (ترشی شیر)، ۳۱۰
 اشیولر، برتولد، ۹۷
 اشترودل ← شیرینی سیب و گردو
 آشک (پاستا)، ۱۱۳۹-۱۱۴۰
 اشکیمبه چورباسی (شوربای سیرابی)، ۶۵۶
 اشکنه: ۹۷۵-۹۸۲؛ انواع: اشکنه شنبلیله (رسمی)،
 ۹۷۵؛ ~ مرزنجوش، ۹۷۶؛ ~ اسفناج، ۹۷۶؛ ~
 به، ۹۷۶؛ ~ سرکه شیر، ۹۷۶-۹۷۷؛ ~ ماست،
 ۹۷۷؛ ~ آلبالو، ۹۷۷؛ ~ رب انار، ۹۷۸؛ ~ کاله
 جوش، ۹۷۸؛ ~ آبیچیز، ۹۷۸؛ ~ ماش، ۹۷۹؛
 ~ سیب زمینی، ۹۷۹-۹۸۰؛ ~ تخم خریزه،
 ۹۸۰-۹۸۱؛ ~ تخم خریزه و یادنجان، ۹۸۱؛
 ~ گشنیز و شنبلیله، ۹۸۱-۹۸۲؛ ~ پیاز، ۹۸۲
 اصفهان، ۲۲۵، ۲۴۵، ۸۰۱، ۱۰۹۷، ۱۵۹۷، ۱۶۸۷، ۱۷۲۰،
 ۱۷۷۳
 اصمعی، ۹۵
 افریقا، ۹۵، ۶۶، ۱۱۴، ۱۱۵، ۱۹۱، ۱۹۵، ۲۱۷، ۲۲۰،
 ۲۲۳، ۴۴۴، ۸۲۲، ۸۲۳، ۱۰۹۱، ۱۲۵۷، ۱۲۶۲؛ ~ ی
 شمالی، ۱۱۰، ۴۸۳، ۱۲۵۷؛ ~ ی غربی، ۸۷۲، ۹۴۸
 افشار، ایرج، ۷۷، ۹۲، ۴۸۲، ۸۴۷، ۸۸۱
 افشوره: ۴۷۱-۴۷۶؛ انواع: افشوره انار، ۴۷۱؛ ~
 پرتقال و توت فرنگی، ۴۷۱-۴۷۲؛ ~ پرتقال
 و شاه توت، ۴۷۲؛ ~ انگور، ۴۷۲؛ ~ گوجه
 فرنگی، ۴۷۲؛ ~ گریب فروت و گوجه فرنگی،
 ۴۷۲-۴۷۳؛ ~ لیمو شیرین و گریب فروت، ۴۷۳؛
 ~ گوجه فرنگی و خیار، ۴۷۳؛ ~ گوجه فرنگی
 و لیمو، ۴۷۳-۴۷۴؛ ~ مرکب، ۴۷۴؛ ~ هندوانه
 و گلاب، ۴۷۴؛ ~ توت فرنگی، ۴۷۴-۴۷۵؛ ~
 شاه توت، ۴۷۵؛ ~ انبه، ۴۷۵؛ ~ طالبی، ۴۷۵؛
 آب آلو، ۴۷۵؛ آب زرشک، ۴۷۵؛ آب ناردان،
 ۴۷۶؛ خوشاب، ۴۷۶؛
 افغانستان، ۷۰، ۴۴۱، ۶۵۸، ۹۳۰، ۱۰۸۷، ۱۱۴۱، ۱۱۴۲،
 ۱۲۴۱، ۱۶۰۰، ۱۷۰۸؛ افغان‌ها، ۹۳۰
 اقلاطون، ۱۱، ۱۲
 اقیانوس آرام، ۱۲۸
 اقیانوس اطلس، ۱۱۵، ۱۱۷
- اقیانوس هند، ۲۷۰
 اقیانوسیه، ۲۱۷، ۲۱۹
 اکوادور، ۱۰۴۶
 الجزایر، ۹۵، ۱۱۳، ۸۲۲، ۱۳۵۵
 الطبیخ (کتاب)، ۹۰
 المستکفی بالله (خلیفه عباسی)، ۹۰، ۱۴۳۳
 المطیع لله (خلیفه عباسی)، ۹۱
 الوان نعمت (کتاب)، ۹۹
 آلیه (روغن دنبه)، ۱۱۳
 امام شوشتری، محمدعلی، ۸۷، ۸۸، ۹۳
 امپراتوری اتریش و مجارستان، ۴۴۴
 امپراتوری روم، ۱۳۶، ۱۵۲؛ تاریخ ~ ۶۵
 امپراتوری عثمانی، ۶۸، ۱۱۰، ۱۱۱، ۱۱۲، ۱۱۳، ۴۴۴
 امریکا ← ایالات متحده امریکا
 امریکا (قاره)، ۱۱۸، ۱۲۴، ۱۷۳، ۱۹۰، ۱۹۱، ۲۱۱، ۲۳۵،
 ۲۳۹، ۲۶۴، ۳۳۵، ۴۴۱، ۴۵۶، ۴۶۴، ۴۹۱، ۵۹۰، ۶۰۴،
 ۷۱۰، ۷۲۳، ۷۲۴، ۱۰۰۳، ۱۰۷۸، ۱۱۵۴، ۱۱۵۵،
 ۱۲۵۷، ۱۳۷۷، ۱۳۸۴، ۱۳۹۵، ۱۴۲۱، ۱۴۲۲، ۱۴۲۸،
 ۱۴۳۱، ۱۴۴۳، ۱۵۱۹، ۱۵۵۳، ۱۷۰۱، ۱۷۲۸، ۱۷۴۷،
 ۱۷۵۱، ۱۷۶۲، ۱۷۷۳؛ امریکای جنوبی، ۶۵، ۱۱۴،
 ۱۱۵، ۱۱۶، ۱۱۸، ۱۳۸، ۲۰۳، ۲۲۴، ۴۴۴، ۴۴۵، ۴۸۳،
 ۷۶۶، ۸۹۷، ۴۹۹، ۷۰۹، ۱۰۶۹، ۱۲۶۲؛ امریکای
 شمالی، ۶۶، ۴۴۴، ۴۴۵، ۵۹۰، ۷۲۳؛ امریکای لاتین،
 ۱۱۷، ۱۱۸؛ امریکای مرکزی، ۶۸، ۱۰۵، ۱۱۵، ۱۱۷،
 ۱۱۹، ۱۳۹، ۱۹۱، ۲۲۴، ۴۴۴، ۴۵۰، ۴۸۳، ۴۹۹، ۷۲۳،
 ۷۶۶، ۱۲۵۷، ۱۲۶۴، ۱۷۵۲
 انار آویج، ۸۷۸-۸۷۹
 انچووی ← ماهی متو
 اندرونه (خوراک): انواع: دوپیازه دل، ۱۴۷۵-۱۴۷۶؛
 دل و قلوئه کشمیری، ۱۴۷۶-۱۴۷۷؛ خوراک دل
 با سیب و لیمو، ۱۴۷۷-۱۴۷۸؛ دل گرفته، ۱۴۷۸ تا
 ۱۴۷۹؛ جغوریغور (حسرت الملوک)، ۱۴۷۹؛ کاری
 جگر، ۱۴۷۹-۱۴۸۰؛ جگر سرخ کرده، ۱۴۸۰ تا
 ۱۴۸۱؛ استیک جگر، ۱۴۸۱-۱۴۸۲؛ کباب قلوئه،
 ۱۴۸۲-۱۴۸۳؛ قلوئه سرخ کرده ساده، ۱۴۸۳؛ قلوئه
 روی تخم مرغ، ۱۴۸۳؛ قلوئه گوسفند با سس

کوجه فرنگی، ۱۴۸۴؛ قلوۀ اپیکوری، ۱۴۸۴؛
دست پیچ با قلوۀ، ۱۴۸۵-۱۴۸۶؛ قلوۀ با سس
تند، ۱۴۸۷؛ قلوۀ گوساله روی نان برشته، ۱۴۸۷
تا ۱۴۸۸؛ شنیٹسل قلوۀ، ۱۴۸۸؛ زبان گاو، ۱۴۸۸
تا ۱۴۸۹؛ زبان و تره بار، ۱۴۸۹-۱۴۹۱؛ زبان در
ژله، ۱۴۹۱-۱۴۹۲؛ مغز گوسفند و گوساله، ۱۴۹۲؛
مغز بریان، ۱۴۹۲-۱۴۹۳؛ مایه مغز، ۱۴۹۳؛
خوراک دُم گاو، ۱۴۹۴

املت ← خاگینه

امویان، ۸۹
اندونزی، ۶۶، ۱۲۶، ۲۱۹، ۹۱۳
انقلاب اکتبر، ۱۵۶، ۱۵۷، ۱۵۹
انقلاب کبیر فرانسه، ۱۳۶، ۱۴۷، ۱۵۲، ۱۵۳، ۱۵۴، ۱۵۵
انگلستان، ۱۰۵، ۱۰۶، ۱۵۲، ۵۹۳، ۹۱۰، ۹۴۴، ۱۳۸۴؛
انگلیسی ها، ۱۰۵، ۱۰۶، ۱۰۷، ۱۵۶، ۴۴۰، ۴۴۴
۶۹۱، ۸۳۲، ۸۹۲، ۹۷۲، ۱۵۴۹، ۱۵۷۲، ۱۱۸۵، ۱۶۶۶
انوری ابیوردی، ۶۸۴
انیس الناس (کتاب)، ۷۷
اونه مورا، تاکاشی، ۳۱
اورژا (شریت بادام)، ۴۶۱-۴۴۲
اورنگ زیب (پادشاه گورکانی)، ۹۸
اوکراین، ۱۶۰، ۶۷۶، ۱۰۵۴
اولانگ (چای نیمه سبز)، ۴۳۷، ۴۴۰
اوتناریو، ۶۰۴

ایالات متحده آمریکا، ۱۹۰، ۱۹۱، ۶۰۴، ۷۱۰، ۷۲۳،
۱۰۷۸، ۱۱۵۴، ۱۱۵۵، ۱۳۸۴، ۱۳۹۵، ۱۴۳۱، ۱۷۲۸؛
امریکایی ها، ۴۶۴، ۵۱۰، ۱۱۵۴، ۱۱۹۱
ایتالیا، ۶۶، ۱۱۱، ۱۳۵-۱۴۵، ۱۵۲، ۲۰۸، ۳۰۵، ۴۴۴،
۴۴۶، ۴۸۷، ۷۰۴، ۷۵۴، ۱۱۳۴، ۱۱۳۵، ۱۱۴۵،
۱۱۵۴، ۱۲۱۳؛ ایتالیایی ها، ۱۷۴، ۴۸۷، ۵۰۳، ۵۱۰،
۶۸۷، ۷۴۷، ۷۵۲، ۷۵۳، ۱۰۲۳، ۱۱۴۸
ایران، ۲۱، ۶۷، ۶۸، ۷۰، ۷۲، ۸۳، ۶۹-۱۰۲، ۱۰۳، ۱۰۴،
۱۰۵، ۱۰۶، ۱۰۹، ۱۱۰، ۱۱۱، ۱۱۲، ۱۱۴، ۱۱۵، ۱۱۶،
۱۱۸، ۱۱۹، ۱۴۵، ۱۵۱، ۱۵۲، ۱۵۴، ۱۵۷، ۱۷۷،
۱۸۷، ۱۹۶، ۲۰۰، ۲۰۳، ۲۰۴، ۲۰۵، ۲۰۹، ۲۱۱، ۲۱۲،
۲۱۳، ۲۱۴، ۲۲۰، ۲۲۱، ۲۲۲، ۲۲۳، ۲۲۴، ۲۲۸، ۲۸۱

۲۸۴، ۳۱۰، ۳۱۱، ۳۲۸، ۳۲۱، ۳۳۰، ۳۳۲، ۳۳۳، ۳۳۹،
۳۴۰، ۳۴۱، ۳۴۳، ۴۳۷، ۴۳۸، ۴۳۹، ۴۴۵، ۴۴۶، ۴۵۸،
۴۶۱، ۴۷۰، ۴۷۹، ۴۸۰، ۴۸۳، ۴۸۷، ۴۹۵، ۵۱۴، ۵۱۵،
۵۵۶، ۶۵۷، ۶۵۷، ۶۴۳، ۷۵۲، ۷۶۰، ۷۶۲، ۷۶۶، ۷۷۳،
۸۳۱، ۹۷۱، ۹۹۹، ۱۰۵۴، ۱۰۹۴، ۱۱۱۴، ۱۱۳۳، ۱۱۳۵،
۱۱۴۲، ۱۱۵۴، ۱۱۹۶، ۱۲۰۰، ۱۲۰۴، ۱۲۵۲، ۱۲۶۹،
۱۴۱۹، ۱۶۰۰؛ ایرانی ها، ۱۸، ۱۹، ۲۱، ۷۱، ۱۱۱،
۱۱۷، ۱۲۰، ۱۲۶، ۱۴۷، ۱۵۵، ۱۵۳، ۲۸۲، ۳۱۵، ۳۲۱،
۳۲۴، ۴۸۶، ۵۵۳، ۷۳۶، ۸۰۱، ۱۰۷۷، ۱۲۰۲، ۱۲۲۸

ایرلند، ۱۰۸۲؛ ایرلندی ها، ۶۹۸، ۱۰۸۲

ایکرا (پیش غذا)، ۷۶۲-۷۶۳

ایلخانان مغول، ۸۵، ۹۷، ۹۶

ایمویو (خورش)، ۹۱۴

اینجرا (نان ایتویپایی)، ۱۷۵۸

اینجو (سلسله)، ۷۷

ایوان مخوف (امپراتور روسیه)، ۱۵۶

ایوان مداین، ۹۰

ایویی (سلسله)، ۹۲، ۱۰۰



بابا غنوج، ۷۵۷

بابور (پادشاه گورکانی)، ۱۲۰۰

بابونه ← چای بابونه

باب عالی، ۱۱۲

بادام، ۲۰۲-۲۰۳؛ ~ مقشّر، ۱۵۳۶؛ ~ کوهی، ۴۶۱

بادام زمینی، ۲۰۳

بادنجان، ۳۲۵؛ انواع: بادنجان دارکهنه، ۳۲۵؛ شیوه

پخت ~، ۳۲۵؛ کتاب کردن ~، ۳۲۵-۳۲۶

بادنجان شکم پاره، ۱۱۲۶-۱۱۲۷

بادیان ← رازیانه

بار (شیره شکر)، ۴۵۷، ۱۵۳۷

باسک، ۱۱۷، ۸۳۵، ۸۳۶، ۱۰۳۵، ۱۷۵۵

باسورک (بادام کوهی)، ۴۶۱

باقلا قاتق، ۹۳۵-۹۳۶

باقلا گرمک، ۱۴۰۶-۱۴۰۷

باقلائی سبز، ۳۲۶

برنج مجلسی (صدری گیلان)، ۱۰۶، ۳۳۹، ۳۴۰، ۷۹۱
 برنج وارداتی، ۳۴۰، ۳۴۱
 برنج هندی: انواع: باسماتی، ۱۰۶، ۳۴۱؛ باسماتی
 پری نشان، ۳۴۱
 بروجرد، ۶۳۵، ۱۲۳۹
 بروکلی، ۳۲۶، ۳۲۷
 برهان قاطع (کتاب)، ۶۸۴

بریان: شیوه تهیه: بریان کردن گوشت، ۲۴۵؛ بریان
 کردن مرغ، ۲۵۶-۲۵۷؛ بریدن مرغ بریان، ۲۵۷ تا
 ۲۵۸؛ بریان کردن ماهی روی شبکه، ۲۹۸؛ انواع:
 ~ گوسفند، ۸۸۱-۸۸۲؛ مرغ ~ دودی، ۱۰۳۵؛
 مرغ ~ هندی، ۱۲۳۱-۱۲۳۲؛ اردک ~ با فلفل
 سیاه، ۱۲۳۲-۱۲۳۳؛ مرغ ~ با فلفل سیاه، ۱۲۳۳؛
 اردک ~ پکنی، ۱۲۳۳-۱۲۳۴؛ مرغ ~ پکنی،
 ۱۲۳۴؛ شانه ~ ساده، ۱۲۲۴؛ شانه ~ با سرکه
 وادویه، ۱۲۲۴-۱۲۲۵؛ سیب زمینی ~، ۱۳۸۱
 تا ۱۳۸۲؛ سیب زمینی ~ با گرد پاپریکا، ۱۳۸۲؛
 ران ~، ۱۴۵۲-۱۴۵۳؛ مغز ~، ۱۴۹۲ تا ۱۴۹۳

بریانی اصفهانی (آبگوشت)، ۹۶۵-۹۶۶
 بریانی پلو، ۷۹۹-۸۰۳
 بریتانیا، ۹۹، ۹۱۰
 بزیوش (نان فرانسوی)، ۱۷۵۰
 بزقرمه (آبگوشت)، ۹۵۶-۹۵۷
 بزم آورد، ۹۴، ۸۸، ۱۴۳۲، ۱۴۳۳
 بستنی: ۱۶۰۴-۱۶۱۲؛ تاریخچه، ۱۴۴-۱۴۵؛ آرایش
 بستنی با سس شکلات، ۱۶۰۵؛ انواع: بستنی
 میوه، ۱۴۴؛ ~ ایرانی، ۱۶۰۵-۱۶۰۶؛ ~ وانیل،
 ۱۶۰۶؛ ~ شکلات، ۱۶۰۶-۱۶۰۷؛ ~ موکا، ۱۶۰۷؛
 ~ کارامل، ۱۶۰۷؛ ~ سفید، ۱۶۰۷؛ ~ نارنگی،
 ۱۶۰۷؛ ~ توت فرنگی و خامه، ۱۶۰۸؛ ~ وژله،
 ۱۶۰۸؛ پش ملیبا، ۱۶۰۸-۱۶۰۹؛ کافه گلاسه،
 ۱۶۰۹؛ ~ طالبی، ۱۶۰۹؛ ~ موز، ۱۶۱۰؛ ~
 پسته، ۱۶۱۱؛ ~ بادام، ۱۶۱۱؛ ~ توت فرنگی،
 ۱۶۱۱-۱۶۱۲؛ ~ آلبالو، ۱۶۱۲؛ ~ شاه توت،
 ۱۶۱۲؛ ~ تمشک، ۱۶۱۲؛ ~ پرتقال، ۱۶۱۲
 بسته بندی مواد خوراکی: ۱۷۸۲-۱۷۸۳؛ بسته بندی

بالتیمور، ۸۶
 بالول ← ماهی هامور
 بامیه، ۳۲۶
 باورچی بغدادی، محمد علی، ۹۲، ۴۸۲، ۱۱۳
 بخارا، ۸۲۵
 بخاریز چوبی چینی، ۱۲۱
 بخری (نان هندی)، ۱۷۷۱
 بخورک (بادام کرمی)، ۱۰۰، ۴۶۱
 براده نارگیل، ۲۱۶
 برادر فته (کتاب)، ۵۶۹
 بررسی های تاریخی (مجله)، ۸۷، ۹۳
 بُرش (سوپ روسی)، ۶۷۶-۶۸۱؛ انواع: برش
 (روسیه)، ۶۷۶-۶۷۷؛ ~ قارچ، ۶۷۷؛ (به اوکراین)،
 ۶۷۷؛ ~ (آذربایجان)، ۶۷۸-۶۷۹؛ ~ سرد،
 ۶۸۰؛ ~ تابستانی، ۶۸۱
 برف و شیر، ۴۵۷
 برگ بو، ۲۱۸
 برمه، ۱۲۶، ۹۴۷
 برنج، ۳۳۹-۳۴۶؛ آفت های ~، ۳۴۲؛ برنج خشک و
 نم دار، ۳۴۱؛ خیساندن ~، ۳۴۲؛ نگه داری ~،
 ۳۴۲؛ ویژگی های ~، ۳۴۱؛ آب روغن دادن ~،
 ۳۴۵؛ ~ آب کش، ۳۴۴؛ ~ ته دیگ، ۳۴۶؛ ~
 دانه شمار، ۳۴۴؛ ~ نیمه آب کش، ۳۴۴؛ پختن
 ~، ۳۴۲؛ دم کردن ~، ۳۴۵؛ ری کردن ~، ۳۴۱
 برنج ایرانی: ۳۳۹؛ انواع: برنج آمل (مازندران)، ۳۴۰؛
 ~ بی نام (گیلان و مازندران)، ۳۴۰؛ ~ تنکابنی
 (گیلان)، ۳۴۰؛ ~ چمپای دیورس (مازندران و
 گیلان)، ۳۴۰؛ ~ چمپای زودرس (مازندران و
 گیلان)، ۳۴۰؛ ~ حسن سربابی (گیلان)، ۳۴۰؛ ~
 خنز (مازندران و گیلان)، ۳۴۰؛ ~ دم سیاه
 (گیلان)، ۳۴۰؛ ~ دودی، ۳۳۹، ۳۴۰، ۳۴۳؛ ~
 صدری (گیلان)، ۱۰۷، ۳۳۹، ۳۴۱؛ ~ طارم عسگری
 (مازندران)، ۳۴۰؛ ~ طارم (مازندران)، ۳۴۰؛ ~
 هراز (مازندران)، ۳۴۰؛ ~ هشت پری (مازندران)،
 ۳۴۰؛ ~ لوسی کلا (مازندران)، ۳۴۰
 برنج ژاپنی، ۳۴۱

درکيسه يخ بند، ۱۷۸۲: ~ در ورق آلومينيوم،
۱۷۸۲: ظرف پلاستيکی، ۱۷۸۲-۱۷۸۳: ظرف
آلومينيومی، ۱۷۸۳: ~ بارو کش نابلونی، ۱۷۸۳:
~ در جعبه مقوايي، ۱۷۸۳: ~ و بر چسب، ۱۷۸۳:

~ و نوار چسب، ۱۷۸۳

بسحاق ← شيخ اطمعه

بشامل (استاد آشپز)، ۱۵۲، ۵۷۸

بغداد، ۹۰، ۹۱، ۹۲، ۹۴، ۹۵، ۴۴۴

بغدادی، محمد بن حسن، ۹۲، ۱۰۰

بُغرا ← بورک

بف آلامد، ۱۰۱۳

بلاش ساسانی (شاه ايران)، ۸۵

بلال ← ذرت

بلخ، ۸۲۵

بلخی، مولانا جلال الدين، ۶۵

بلژیک، ۱۰۰۴

بلقاسم قشیری، ۶۴۵

بلوط اسب، ۲۱۱

بلوط ايراني، ۲۱۱

بلوگا استرژن (ماهی)، ۲۸۱

بلینی (نان)، ۱۷۴۴-۱۷۴۵

بُن بریز (پياز داغ)، ۷۶، ۳۲۷

بندر عباس، ۱۷۰۸، ۱۵۵۱، ۱۷۶۴

بندر لنگه، ۱۵۵۱

بنشن (حبوبات)، ۱۲۹، ۱۳۸، ۲۰۳

بنگلادش، ۶۷، ۱۰۳، ۲۳۲، ۱۵۶۹، ۱۷۶۸

بنیاد فهرستگان، ۹۸

بورانی، ۱۰۱، ۵۳۶-۵۴۸: شناخت: ۴۸۲-۴۸۳: انواع:

~ اسفناج، ۵۳۶-۵۳۷: ~ اسفناج خام، ۵۳۶: ~

بادنجان، ۵۳۷: ~ سيربادنجان، ۵۳۷: ~ پياز،

۵۳۷-۵۳۸: ~ پياز (شيرين)، ۵۳۸: ~ پياز و

نارگيل، ۵۳۸-۵۳۹: ~ زنجبيل، ۵۳۹: ~ سيب

زمینی، ۵۳۹-۵۴۰: درهم ~، ۵۴۰: سير و ماست

(~ سير)، ۵۴۰: ماست و خیار، ۵۴۰-۵۴۱:

ماست و لبو، ۵۴۱-۵۴۲: ماست و موسير، ۵۴۲:

~ فلفل سبز، ۵۴۲: بورانی کبابی (آلبرانيا)،

۵۴۲-۵۴۳: ~ کدوسبز، ۵۴۳-۵۴۴: ~ کرفس،

۵۴۴: ~ کرفس و اسفناج، ۵۴۴: کنگر ماست

(~ کنگر)، ۵۴۴-۵۴۵: ~ گل کلم و نخود سبز،

۵۴۵: ~ گردو و گشنيز، ۵۴۵: ~ گوجه فرنگی،

۵۴۶: ~ لوبيا سبز، ۵۴۶: ~ قارچ، ۵۴۶-۵۴۷:

~ کمای، ۵۴۷: ~ باقلا، ۵۴۷: ~ کلم پيچ، ۵۴۷

تا ۵۴۸: ~ موز، ۵۴۸

بوربن ها، ۱۴۷، ۱۵۲

بورک، ۹۷، ۱۰۱، ۱۰۲، ۱۱۲، ۱۵۷، ۸۸۲، ۱۱۴۳، ۱۱۴۴

بوشهر، ۲۲۱، ۲۷۳، ۲۷۶، ۲۷۷، ۲۸۵، ۲۹۲، ۶۸۵، ۷۶۴، ۷۹۱

۸۱۵، ۸۲۰، ۸۲۳، ۸۵۷، ۱۳۰۴، ۱۵۵۱، ۱۲۷۷، ۱۲۸۰

بوهارا پيلاولی (نَمی بخارا)، ۸۲۵

بویی يابس (آبگوشت)، ۹۷۰-۹۷۲

بویی يون يا کنسومه (آبگوشت)، ۱۶۱، ۶۸۳-۶۸۴

بهارات (ادويه عربی)، ۱۱۳، ۲۲۳

بهپان، ۸۶

بهداشت محيط زیست، ۱۸۷-۱۹۶: ~ و زنان، ۱۸۷

بيسکویت: ۱۷۷۳-۱۷۷۶: شيوه تهیه خمير بيسکویت،

۱۷۷۳-۱۷۷۴: انواع: بيسکویت خانگی، ۱۷۷۴:

~ بریدنی، ۱۷۷۴: ~ تابه ای، ۱۷۷۴: ~

ريختنی، ۱۷۷۴-۱۷۷۵: ~ قلمی، ۱۷۷۵: ~

دریایی، ۱۷۷۵: ~ ترد، ۱۷۷۶: ~ بادامی، ۱۷۷۶

بيفتک ← استیک

بيگل (نان)، ۱۷۴۷-۱۷۴۸

بيلدير چينلی پيلاو (دمی بلدرچين)، ۸۲۷-۸۲۸



پاپريکا (فلفل دلمه ای)، ۳۳۲: گرد پاپريکا، ۲۲۵-۲۲۶:

خمير پاپريکا، ۱۰۰۷-۱۰۰۸

پاته: انواع: پاته جگر مرغ (پاته دوفو آکرا)، ۱۴۲۵

تا ۱۴۲۷: پاته جگر مرغ، ۱۴۲۷-۱۴۲۸: ~

ساردين، ۱۴۲۸

پاچ باقالا: انواع: ~ رسمی (بومی)، ۳۲۷، ۹۳۵-۹۳۶:

~ مهندسی (کشاورزی)، ۳۲۷، ۹۳۵-۹۳۶

پادشاه خورشيد ← لویی چهاردهم (پادشاه فرانسه)

پارسيان هند، ۱۰۶

پتاژ ← سوپ

پترکبیر (امپراتور روسیه)، ۱۵۶

پچادی (بورانی هندی)، ۴۸۳

پراتا (نان هندی)، ۱۷۶۹-۱۷۷۰؛ لای پراتا، ۱۷۷۰

پرتسل (چوب شور)، ۱۷۵۱-۱۷۵۲

پرتغال، ۸۹۷، ۱۰۶

پروشن برگر (ساندویچ کباب کوبیده)، ۱۴۳۱

پشتکوه، ۱۱۹۳

پلو، ۷۷۸-۸۰۸؛ انواع: شکر ~، ۷۷۴؛ سبزی ~،

۷۷۹؛ سبزی ~ با ماهی، ۷۷۹؛ قیمة ~ (قیمه

لای پلو)، ۷۷۹-۷۸۰؛ قرمه سبزی ~، ۷۸۰؛

زرشک ~، ۷۸۰-۷۸۱؛ رشته ~، ۷۸۱-۷۸۲؛

رشته ~ آذربایجانی، ۷۸۲؛ باقلا ~، ۷۸۲-۷۸۳؛

آلبالو ~، ۷۸۳-۷۸۴؛ کلم ~، ۷۸۴-۷۸۵؛ کلم

~ شیرازی، ۷۸۵؛ عدس ~، ۷۸۵-۷۸۶؛ عدس

~ خراسانی، ۷۸۶؛ شیرین ~، ۷۸۶-۷۸۷؛

لوبیا ~، ۷۸۷؛ ماش ~، ۷۸۸؛ هویج ~، ۷۸۸

تا ۷۸۹؛ والک ~، ۷۸۹؛ والک ~ با گوشت،

۷۸۹؛ والک ~ با مرغ، ۷۸۹؛ والک ~ با سیرابی،

۷۸۹؛ شویدلوییا ~، ۷۹۰؛ میگو ~ قالبی، ۷۹۰

تا ۷۹۱؛ گپیا ~، ۷۹۱-۷۹۳؛ کال ~، ۷۹۳؛ لای

~ قشقای، ۷۹۳-۷۹۵؛ لای ~ با مرغ، ۷۹۵؛ ~

میگو، ۷۹۵-۷۹۶؛ ~ تفته، ۷۹۶-۷۹۷؛ پسته ~،

۷۹۷-۷۹۸؛ زرد ~، ۷۹۸؛ ~ بادنجان، ۷۹۸ تا

۷۹۹؛ بریانی ~، ۷۹۹-۸۰۳؛ ~ دو دمه، ۸۰۳،

۱۴۹۷؛ ~ تخم مرغ، ۸۰۳-۸۰۴؛ شیرین ~ هندی

(دمی بادام و کشمش)، ۸۰۴-۸۰۵؛ قبولی ~

(کابلی پلو)، ۸۰۵-۸۰۶؛ آجیل ~، ۸۰۶؛ ~

ماهی و تخم مرغ، ۸۰۶-۸۰۷؛ ~ میگو و نخود

سبز ~، ۸۰۷-۸۰۸؛ تین علی قوزی، ۸۰۸

پنیر، ۳۱۰-۳۱۸؛ پنیرسازی در ایران، ۷۳؛ شیوة

ساختن پنیر: ۳۱۱-۳۱۴؛ براندن شیر برای تهیه

~، ۳۱۱؛ دلمه کردن شیر برای تهیه پنیر، ۳۱۱؛

انواع: پنیراروپایی، ۳۱۱؛ ~ استیلتن، ۳۱۴؛

~ پارمیزان (پارمیجانو)، ۱۲۸، ۳۱۰؛ ~ پخته،

۳۱۱-۳۱۲؛ ~ پیترزا، ۳۱۲؛ ~ تازه خانگی، ۳۱۳؛

پارمانتیه (سوپ)، ۷۳۳

پاره پوره (یرتقلی)، ۶۵۰

پاریج (هلم انگلیسی)، ۶۷۵

پاریس، ۶۸، ۹۲، ۱۳۶، ۱۵۲، ۴۴۴، ۵۹۱، ۱۶۰۸، ۱۳۱۲

پاستا: ۱۴۳، ۱۱۳۳-۱۱۴۴؛ تاریخچه: ۱۱۳۳-۱۱۳۴؛

خمیر ~، ۱۱۳۴؛ پختن ~، ۱۱۳۴-۱۱۳۵؛ چند

نمونه ~، ۱۱۳۵؛ انواع: اسپاگتی (مفتول)،

۱۱۳۳-۱۱۳۵؛ راولولی (بالشتک)، ۱۱۳۳-۱۱۳۵؛

کنکلی (گوش ماهی)، ۱۱۳۳-۱۱۳۵؛ کانلونی (لوله

تنبوشه ای)، ۱۱۳۳-۱۱۳۵؛ فتوجینه (تسمه ای و

تسمه پیچ)، ۱۱۳۳-۱۱۳۵؛ لازانیا (بند قبا)، ۱۱۳۳ تا

۱۱۳۵؛ ماکارونی (رشته)، ۱۱۳۳-۱۱۳۵؛ ورمیشل

(کلاف)، ۱۱۳۳-۱۱۳۵؛ چند نمونه پخت و پز: ~

به شیوة ایتالیایی، ۱۱۳۵-۱۱۳۶؛ ماکارونی

به شیوة ایرانی، ۱۱۳۶؛ راولولی، ۱۱۳۷؛ راولولی

گوشت، ۱۱۳۷؛ کانلونی، ۱۱۳۸؛ لازانیا، ۱۱۳۸ تا

۱۱۳۹؛ آشک، ۱۱۳۹-۱۱۴۰؛ لخشک، ۱۱۴۱؛

لخشک تره، ۱۱۴۱؛ منتو، ۱۱۴۲-۱۱۴۳؛ بورک،

۱۱۴۳-۱۱۴۴

پاکستان، ۶۹، ۷۲، ۱۰۳، ۱۰۶، ۲۳۲، ۳۴۰، ۴۵۴، ۶۵۸،

۹۰۲، ۱۰۲۴، ۱۳۵۰، ۱۵۶۹، ۱۷۰۸

پالوده: ۱۶۰۴-۱۶۱۲؛ شناخت، ۱۶۰۴-۱۶۰۵؛ انواع:

~ ایرانی، ۱۴۵؛ ~ شیرازی، ۱۶۱۰؛ ~ یزدی،

۱۶۱۰-۱۶۱۱؛ ~ هندوانه، ۱۶۱۲

پای: ۱۱۵۴، ۱۶۵۹-۱۶۶۳؛ پوسته تارت و پای، شیوة

تهیه: ۱۵۳۹-۱۵۴۰؛ انواع: پای کوچک، ۷۶۹ تا

۷۷۰؛ ~ سیب زمینی، ۱۰۰۱؛ ~ ماهی، ۱۲۹۷

تا ۱۲۹۸؛ ~ خرچنگ با سالاد روس، ۱۳۱۰؛ ~

سیب زمینی و سیب درختی، ۱۳۹۱-۱۳۹۲؛ ~

سیب زمینی و قارچ، ۱۳۹۲؛ ~ سیب زمینی و

تخم مرغ، ۱۳۹۳؛ تارت و پای کرم و میوه، ۱۶۵۵؛

~ میوه، ۱۶۵۹؛ ~ مربا، ۱۶۵۹؛ ~ سیب

زمینی تودار، ۱۶۵۹؛ ~ عسل، ۱۶۶۱؛ ~ سیب

و پنیر، ۱۶۶۱-۱۶۶۲؛ پای انجیر، ۱۶۶۲-۱۶۶۳؛

پای انجیر خشک، ۱۶۶۳؛ کرپ و مربا، ۱۶۶۳

پاینده، ابوالقاسم، ۹۰، ۹۵

و فلفل، ۱۱۵۹-۱۱۶۰: سی میگو، ۱۱۶۰: سی
بادنجان، ۱۱۶۰

پیروگ (پیراشکی)، ۱۰۱، ۱۱۲، ۱۵۷، ۱۶۱

پیش غذا (اردور): ۷۴۳-۷۴۹: خوانچه اردور:

۷۴۴-۷۴۵: انواع: سالاد ماهی خام، ۵۲۰: خیار

شور و شیرین، ۵۲۷-۵۲۸: بورانی باقلا، ۵۴۷:

سس ارده و آب لیمو، ۵۹۴: سس مرغ، ۵۹۵-۵۹۶:

سیب زمینی تنوری، ۷۴۵: نان و پنیر و سبزی،

۷۴۵-۷۴۶: گردوی روغن جوش، ۷۴۶: اسفناج و

کنجد، ۷۴۶-۷۴۷: پستوی ریحان، ۷۴۷: پستوی

گشنیز، ۷۴۷: بادنجان وزیتون، ۷۴۷-۷۴۸: پنیر

حبشی، ۷۴۸-۷۴۹: پنیر و کرفس کوهی (نوعی

پنیربورگونی)، ۷۴۹: پستوی لوبیا، ۷۴۹: پیاز

تنوری، ۷۵۰: خمیر باقلا، ۷۵۰-۷۵۱: تابنده،

۷۵۱-۷۵۲: زیتون پرورده، ۷۵۲-۷۵۳: کاپوناتا،

۷۵۳-۷۵۴: کاناپه مایونز و پیاز، ۷۵۴: کاناپه

پنیر، ۷۵۵-۷۵۶: کروستینی، ۷۵۶: بادام برشته،

۷۵۶: بابا غنوج، ۷۵۷: نان و کره و سیر، ۷۵۷:

اسفناج ارده، ۷۵۷-۷۵۸: آش ارزن و ارده، ۷۵۸:

ارده و تخم مرغ، ۷۵۹: ارده و ماست، ۷۵۹ تا

۷۶۰: ارده و بادام، ۷۵۹: هوموس، ۷۶۰: نخود

برشته، ۷۶۰-۷۶۱: بادام و روغن، ۷۶۱: کوکتلی

نخود و لوبیا، ۷۶۱-۷۶۲: ایکرا، ۷۶۲-۷۶۳:

مهیاهو، ۷۶۳-۷۶۵: ماهی تن و مایونز، ۷۶۵:

میگو و مایونز، ۷۶۵: بشقاب ساردین، ۷۶۵ تا

۷۶۶: سویچه، ۷۶۶: خاویار، ۷۶۶-۷۶۷: سیب

زمینی نقلی، ۷۶۷-۷۶۸: سیب زمینی با کارامل،

۷۶۸: سیب زمینی در سس شوید، ۷۶۸: سیب

زمینی و بادام، ۷۶۹: پای کوچک، ۷۶۹-۷۷۰:

سیب زمینی گلوله، ۷۷۰: اشپل پلا، ۸۳۹: مرغ

چرکس، ۸۷۹: کوفته کاری، ۹۰۴-۹۰۶: مرغ

وارده، ۱۰۳۳-۱۰۳۴: گوشت گوسفند در ژله،

۱۰۶۵-۱۰۶۶: ماهی سرد با سس مایونز، ۱۰۷۰:

قیمه ریزه، ۱۰۹۷: کوفته نخودچی، ۱۰۹۹-۱۱۰۰:

کروکت تخم مرغ، ۱۱۰۱ تا ۱۱۰۲: کوفته ریزه

عدس قرمز (میرجیمکی گفته)، ۱۱۰۳-۱۱۰۴:

~ تبریز، ۳۱۰، ۳۱۱، ۳۱۳: ~ خیک، ۳۱۴: ~

دانمارکی، ۳۱۱: ~ رُکفور، ۳۱۳-۳۱۴: ~ زُمانو،

۱۳۸: ~ زنگاری، ۳۱۳-۳۱۴: ~ سفید، ۳۱۰: ~

سفید تازه، ۳۱۳: ~ قرمز، ۳۱۱: ~ قزوین، ۳۱۰،

۳۱۴: ~ کاجوکاوالو، ۱۴۴: ~ کردی، ۳۱۰، ۳۱۱،

۳۱۴: ~ گلپایگان، ۳۱۰: ~ گورگونزولا، ۱۳۷،

۱۳۸: ~ لیقوان، ۳۱۳: ~ موتزارا (موزارلا)،

۳۱۲، ۳۱۰، ۱۱۵۴: ~ هلندی، ۳۱۱

پنیر نخل، ۴۸۷

پوتوفو، ۹۶۸-۹۶۹

پودینگ: ۱۶۲۵-۱۶۳۳: در شناخت: ۱۵۴۹: انواع:

پودینگ بلغور، ۱۶۲۵-۱۶۲۶: ~ میوه با سس

پرتقال، ۱۶۲۶-۱۶۲۷: ~ آناناس با سس سفت،

۱۶۲۷-۱۶۲۸: ~ سیب با سس لیمو، ۱۶۲۸ تا

۱۶۲۹: ~ سیب و سیب زمینی، ۱۶۲۹-۱۶۳۰: ~

مارمالاد، ۱۶۳۰: ~ عروس، ۱۶۳۰-۱۶۳۱: ~

سیب و نارگیل، ۱۶۳۱: ~ روستایی، ۱۶۳۱ تا

۱۶۳۲: ~ بادام، ۱۶۳۲: ~ کشمش، ۱۶۳۳

پودین والا کیمه (قیمه با نعنا)، ۸۵۵-۸۵۶

پوره سیب زمینی، ۱۳۶۷-۱۳۷۱: انواع: پوره سیب

زمینی انگلیسی، ۱۳۶۷-۱۳۶۸: ~ باز رده تخم

مرغ، ۱۳۶۸: ~ ایتالیایی، ۱۳۶۸: ~ مجارستانی،

۱۳۶۸: ~ با گردو، ۱۳۶۹: ~ با بادام زمینی،

۱۳۶۹-۱۳۷۰: ~ با پنیر، ۱۳۷۰: ~ با اسفناج،

۱۳۷۰: ~ زعفرانی، ۱۳۷۱: ~ با شلغم، ۱۳۷۱

پوری (نان هندی)، ۱۷۶۸-۱۷۶۹

پول توپو، ۱۰۴۵-۱۰۴۶

پومپرنیکل (نان سمنو)، ۱۷۴۵-۱۷۴۶

پیاز، ۳۲۷-۳۲۸: ~ عسلی، ۳۲۸: خرد کردن: ~

جلوگیری از ریزش اشک، ۳۲۸: انبار کردن، ۳۲۸

پیتزا: ۱۱۵۴-۱۱۶۰: خمیر، ۱۱۵۴-۱۱۵۵: پختن

، ۱۱۵۵: سس، ۱۱۵۵-۱۱۵۶: سس گوجه

فرنکی برای، ۱۱۵۶: روغن فلفل قرمز برای، ~،

۱۱۵۶، انواع: بار، ۱۱۵۷: ~ ی مصری، ۱۱۵۷

تا ۱۱۵۸: ~ ی سیچیلیانا، ۱۱۵۸: ~ ی ناپولیتانا،

۱۱۵۸-۱۱۵۹: ~ ی دلمه ای، ۱۱۵۹: ~ ی گوشت

سرگنجشکی هندی، ۱۱۰۴ تا ۱۱۰۵؛ کوفته قالبی
جگر، ۱۱۰۹؛ دلمه، ۱۱۱۴ تا ۱۱۳۰؛ کبه خام،
۱۲۴۵؛ سنپوسه، ۱۲۵۱-۱۲۵۶؛ توریتیا سنپوتی،
۱۲۵۸-۱۲۵۹؛ بالشتک چینی، ۱۲۵۹-۱۲۶۰؛
پاکورا، ۱۲۶۰-۱۲۶۱؛ پاکورای برزیلی، ۱۲۶۲؛
پانوجو، ۱۲۶۲-۱۲۶۴؛ کیلکای روغن جوش،
۱۲۶۶؛ ماهی مرکب در سس سیاه، ۱۲۸۴-۱۲۸۵؛
ماهی تَن، ۱۲۹۶-۱۲۹۷؛ میگوی سرخ کرده، ۱۳۰۳
تا ۱۳۰۴؛ دوپپازه میگو، ۱۳۰۴؛ ماهی شور و
کشمش، ۱۳۰۵؛ خمیر میگو، ۱۳۰۵؛ میگو و
بامیه، ۱۳۰۸؛ کوکو سبزی، ۱۳۳۹-۱۳۴۱؛ کوکوی
اسفناج، ۱۳۴۰؛ کوکوی کاهو و شوید، ۱۳۴۰؛
کوکوی بادنجان، ۱۳۴۲-۱۳۴۴؛ کوکوی کدوسبز،
۱۳۴۴، ۱۳۴۳

پیمانه ها، ۵۱-۵۲



تائو، ۱۲۰

تئین، ۴۳۸

تابه بریان، ۹۳۷-۹۳۸

تاپنده، ۷۵۱-۷۵۲

تاج محل، ۸۹۵

تارت: پوسته تارت و پای، ۱۵۳۹-۱۵۴۰؛ انواع: تارت

خردل، ۱۰۲۸؛ ماهی، ۱۵۰۲-۱۵۰۳؛ و پای

کرم و میوه، ۱۶۵۵-۱۶۵۶؛ بستنی، ۱۶۵۶؛

لیمو، ۱۶۵۶-۱۶۵۷؛ زردآلو، ۱۶۵۷؛

توت فرنگی، ۱۶۵۸؛ خشکبار، ۱۶۵۸؛

مریا، ۱۶۵۵-۱۶۵۶؛ خوشاب، ۱۶۵۶

تاریخ تعالی (کتاب)، ۸۵، ۸۷

تاریخ عرب (کتاب)، ۹۵

تاریخ مغول در ایران (کتاب)، ۹۷

تاس کباب: انواع: تاس کباب ماهی، ۷۰۹-۷۱۰؛

چغندر و لیمو، ۸۸۵-۸۸۶؛ تاس کباب، ۱۰۷۵؛

سیب و به، ۱۰۷۶؛ مخلوط، ۱۰۷۶؛ ژینگوی

ایرانی، ۱۰۷۶-۱۰۷۷؛ ژینگوی گلی، ۱۰۷۸-۱۰۷۹؛

جوجونی، ۱۰۷۹-۱۰۸۰؛ هلو کباب، ۱۰۸۰؛

کلم قمری، ۱۰۸۰-۱۰۸۱؛ ایرلندی، ۱۰۸۲؛

مرغ تُپ کابی (توپ قابو)، ۱۰۸۳؛ ازون

برون، ۱۰۸۴؛ اردک و تره بار، ۱۰۸۴-۱۰۸۵؛

مرغ، ۱۰۸۵؛ گووچ، ۱۰۸۵-۱۰۸۶؛ گووچ

سیب زمینی، ۱۰۸۶؛ فلامان، ۱۰۸۶؛ ماهیچه

و آلو بخارا، ۱۰۸۷-۱۰۸۸؛ سرد، ۱۰۸۸؛

کباب حسینی، ۱۱۹۶-۱۱۹۷؛ سیب زمینی،

۱۳۹۳-۱۳۹۴؛ سیب زمینی با پنیر، ۱۳۹۴

تاکو (نان مکزیکی)، ۱۱۹، ۱۷۵۳؛ لایسی، ۱۷۵۳،

انواع: سی مرغ، ۱۷۵۳؛ گوشت، ۱۷۵۳؛

ماهی، ۱۷۵۳؛ لوبیا، ۱۷۵۳؛ پنیر،

۱۷۵۳؛ سوسیس، ۱۷۵۳

تائن، ۲۰۵، ۸۷۷

تایلند، ۳۴۰

تبریز، ۱۰۹۳، ۱۱۱۷، ۱۱۸۸، ۱۳۴۰، ۱۶۳۴، ۱۷۰۵

تبریزی، محمد حسین بن خلف، ۶۸۴

تحفة النظّار و غرائب الأمصار (کتاب) ← سفرنامه

ابن بطوطه (کتاب)

تخم شربتی، ۲۰۳

تخم شنبلیله، ۲۱۹

تخم گشنیز، ۲۱۹

تخم مرغ، ۲۶۴-۲۶۷؛ اندازه تخم مرغ، ۲۶۵؛ پختن

۲۶۵، مدت زمان برای پختن ۲۶۵، ۲۶۶؛

زدن ۲۶۶، شیوه نگه داری زرده و سفیده

۲۶۶-۲۶۷؛ نگه داری ۲۶۷،

ترب، ۱۰۰، ۳۲۸؛ انواع: سفید، ۳۲۸؛ سیاه،

۳۲۸؛ تربیزه، ۳۲۸

ترپلو، ۷۷۵؛ انواع: ترپلو پیاز، ۷۷۶؛ نخود،

۷۷۶-۷۷۷

ترچلو، ۷۷۳، ۷۷۵؛ انواع: ترچلو زیره، ۷۷۶

ترخینه، ۲۰۳-۲۰۴

ترش ← چای

ترشک، ۲۰۴

ترشه کباب، ۱۰۳۱

ترشی: دانستنی های لازم، ۱۷۰۵-۱۷۰۷؛ آب نمک یا

شوراب، ۱۷۰۵-۱۷۰۶؛ سرکه ۱۷۰۶؛ آفت ۱۷۰۶،

پختن ~ در تابه دو پوشه، ۳۲۳: سرخ کردن و
پختن ~، ۳۲۳: شیرپز کردن ~، ۳۲۳: تفت دادن
(ترساندن) ~، ۳۲۳: پوره کردن ~، ۳۲۳: ~ پای
خوراک، ۳۲۳-۳۲۴: شیوه نگه داری ~ در یخ بند،
۱۷۸۹-۱۷۹۲، انواع: آرتیشو، ۳۲۴، ۳۳۶: آندیو،
۳۲۴: اسفناج، ۳۲۴-۳۲۵: بادنجان، ۳۲۵:
باقلائی سبز، ۳۲۶: بامیه، ۳۲۶: بروکلی (گل کلم
سبز)، ۳۲۶-۳۲۷: بولاغ اوتی، ۳۲۷: پاچ باقلا،
۳۲۷: پیاز، ۳۲۷-۳۲۸: پیاز عسلی، ۳۲۸: ترب،
۳۲۸: تره فرنگی، ۳۲۸: چغندر، ۳۲۹: خیار،
۳۲۹: ریواس، ۳۳۰: زردک، ۳۳۰: دنبان کوهی،
۳۳۰: ذرت، ۳۳۰: سیب زمینی، ۳۳۱: سیب
زمینی آب پز، ۳۳۱: سیب زمینی تنوری، ۳۳۱:
سیب زمینی نمک پز، ۳۳۱: شلغم، ۳۳۱: فلفل
دلمه‌ای (پاپریکا)، ۳۳۲: قارچ، ۳۳۲-۳۳۳: کاهو،
۳۳۳: کدو حلوائی، ۳۳۳-۳۳۴: کدو سبز، ۳۳۴:
کرفس، ۳۳۴: کرفس برای پای خوراک، ۳۳۴:
کلم پیچ، ۳۳۵: کلم دکمه‌ای (بروکسل)، ۳۳۵: کلم
قمری، ۳۳۵-۳۳۶: کنگر، ۳۳۶: گل کلم، ۳۳۶:
گوجه فرنگی، ۳۳۶-۳۳۷: لوبیاسبز، ۳۳۷:
مارچوبه، ۳۳۷: نخود سبز، ۳۳۸: هویج، ۳۳۸

تلنویه (کتلت روسی)، ۱۲۴۸-۱۲۴۹

تمدن: انواع: تمدن آشوری، ۸۷: ~ اسلامی، ۱۳۵ تا
۱۳۶: ~ ایرانی، ۸۸، ۹۸، ۱۱۰: ~ بیزنطی، ۱۱۲:

~ رومی، ۱۳۶: ~ صنعتی، ۱۸۹، ۱۹۴: ~ غربی،

۱۳۴: ~ هخامنشی، ۸۷

تمر هندی، ۲۰۴-۲۰۵

تُن (تونا) ← ماهی زرده (گُباب)

تندوری چیکن (مرغ تنوری هندی)، ۱۲۲۵-۱۲۲۷

تنقلات هندی: ۱۰۸-۱۰۹: انواع: پاکورا، ۱۰۹:

۱۲۶۰-۱۲۶۱: سنبوسه، ۱۰۹، ۱۲۵۱-۱۲۵۵:

پاپادوم، ۱۰۹: چوته کفته (سرکنجشکی هندی)،

۱۰۹: آلوکه طلا هوا لاجا، ۱۰۹

تنوری: ۱۲۵، ۱۲۱۸-۱۲۳۱: تنوری کردن ماهی، ۲۹۶:

~ کردن ماهی در ورق آلومینیوم، ۲۹۶-۲۹۷:

ماهی ~ نوگراتن، ۲۹۷: سیب زمینی ~، ۳۳۱:

۱۷۰۶-۱۷۰۷: ادویه ~، ۱۷۰۷: نگه داری ~،

۱۷۰۷، انواع: ~ کاپریودا (نوعی ترشی)، ۷۵۴:

ترشی انبه تازه، ۱۷۰۸-۱۷۰۹: ~ انبه خشک،

۱۷۰۹: ~ گرد انبه، ۱۷۰۹-۱۷۱۰: ~ تخم مرغ،

۱۷۱۰: ~ لیمو، ۱۷۱۰-۱۷۱۱: ~ لیموی شهبازی

باشکر، ۱۷۱۱-۱۷۱۲: سیر ~ (سیر ترشی کهنه)،

۱۷۱۲: ~ مخلوط، ۱۷۱۲-۱۷۱۳: ~ پوست

لیمو، ۱۷۱۳: ~ بادنجان، ۱۷۱۳-۱۷۱۵: ~

بادنجان (۴) (لیته سبزی دار)، ۱۷۱۴-۱۷۱۵:

~ بادنجان (۵) (لیته ساده)، ۱۷۱۵: ~ میوه،

۱۷۱۵-۱۷۱۶: ~ موسیر، ۱۷۱۶: خیار ~، ۱۷۱۶:

~ خیار چنبر، ۱۷۱۷: ~ سیب زمینی ترشی،

۱۷۱۷: ~ کلم، ۱۷۱۷: ~ گل کلم، ۱۷۱۷: ~

فلفل سبز، ۱۷۱۷-۱۷۱۸: ~ هویج، ۱۷۱۸:

~ زال زالک، ۱۷۱۸: ~ آلبالو، ۱۷۱۸: ~

چغندر، ۱۷۱۸-۱۷۱۹: پیاز ~، ۱۷۱۸: ~ بنه

(چاتلانقوش)، ۱۷۱۹: ~ چغاله پسته، ۱۷۱۹:

~ گردو، ۱۷۱۹: ~ انگور، ۱۷۱۹-۱۷۲۰: ~

کرفس، ۱۷۲۰: ~ کرفس کوهی، ۱۷۲۰: غوره

غوره (ترشی غوره)، ۱۷۲۰: هفته بیجار، ۱۷۲۰

تا ۱۷۲۱: ~ ناز خاتون، ۱۷۲۱

ترکان، ۱۱۰، ۱۱۱، ۱۱۲، ۹۳۷، ۱۰۰۶، ۱۱۰۳: ترکان

سلجوقی، ۹۷، ۱۱۰: ~ عثمانی، ۶۶، ۹۵: ~

غز، ۹۶

ترکستان، ۹۶، ۱۱۰، ۴۵۵، ۱۴۱۹

ترکمن‌ها، ۱۲۶

ترکیه، ۶۸، ۱۰۱، ۱۱۰، ۱۱۱، ۱۱۲، ۱۱۳، ۱۳۹، ۱۵۷:

۸۲۵، ۷۴۵، ۷۴۳، ۷۱۹، ۷۰۸، ۶۲۲، ۴۸۳، ۴۴۷، ۲۰۸

۸۸۰، ۹۳۷، ۱۰۹۴، ۱۱۱۴، ۱۱۴۴، ۱۱۵۴، ۱۱۸۶:

۱۲۴۴، ۱۴۰۸، ۱۴۱۱، ۱۵۷۹، ۱۶۰۱

ترواگرو، پیر، ۱۴۸: ~، ژان، ۱۴۸

توره بار: ۳۲۰-۳۳۸: آماده کردن توره بار پختنی، ۳۲۱:

خرد کردن ~، ۳۲۱-۳۲۲: پختن ~، ۳۲۲-۳۲۳:

جلادادن ~ در روغن، ۳۲۲: جلادادن ~ در آب،

۳۲۲: آب پز کردن ~، ۳۲۲: تازه کردن (سفید

کردن) ~، ۳۲۲: بخارپز کردن ~، ۳۲۲-۳۲۳:

بادنجان، ۸۴۳: ~ اسفناج، ۸۴۳-۸۴۴
 ته دیگ: ۷۷۷، ۳۴۶: شیوه جدا کردن ته دیگ، ۸۴۱
 انواع: ~ ساده، ۷۷۷: ~ نان، ۷۷۷: ~ سیب
 زمینی، ۷۷۷: ~ کاهو، ۷۷۷: ~ تخم مرغ،
 ۷۷۷: سیب زمینی ته دیگی، ۱۳۸۷-۱۳۸۸
 سیب زمینی همسایه، ۱۳۸۸: سیب زمینی
 ته دیگی با تخم مرغ، ۱۳۸۸



ثعلبی نیشابوری، ۸۳، ۸۵، ۹۵
 ثعلب، ۲۱۹



جاحظ بصری، ۸۷، ۸۸، ۸۹، ۹۵، ۱۴۳۱، ۱۴۳۲
 جام آرجان، ۸۶
 جاوه، ۴۴۴، ۳۰۷

جغور بغور (حسرت الملوك)، ۱۴۷۹

جگر آگند یا چرغند (پاته جگر)، ۱۴۱۹، ۱۴۲۵-۱۴۲۸
 جمشید (شاه افسانه‌ای)، ۸۳

جوانه: ۱۵۲۰-۱۵۲۲: شیوه سبز کردن ~، ۱۵۲۰ تا
 ۱۵۲۲: انواع: سبز کردن ~ ی ارزن، ۱۵۲۱: سبز
 کردن ~ ی انیسون، ۱۵۲۱: سبز کردن بزر (بذر)
 پیاز، ۱۵۲۱: سبز کردن بزر تربچه، ۱۵۲۱: سبز
 کردن بزر خردل، ۱۵۲۱: سبز کردن بزر شیدر،
 ۱۵۲۱: سبز کردن بزر شنبلیله، ۱۵۲۱: سبز کردن
 بزر کلم، ۱۵۲۱: سبز کردن بزر یونجه، ۱۵۲۱: سبز
 کردن تخم آفتاب گردان، ۱۵۲۱: سبز کردن رازیانه،
 ۱۵۲۱: سبز کردن عدس، ۱۵۲۱: سبز کردن کنجد،
 ۱۵۲۱: سبز کردن گندم، ۱۵۲۲: سبز کردن لوبیای
 سویه، ۱۵۲۲: سبز کردن ماش، ۱۵۲۲: سبز کردن
 نخود، ۱۵۲۲: آرد ~، ۱۵۲۲

جوجونی، ۱۰۷۹-۱۰۸۰

جوجه کباب: ۱۱۷۹-۱۱۹۵: انواع: جوجه کباب با
 استخوان و بی استخوان، ۱۱۷۹-۱۱۸۰: به سیخ
 کشیدن جوجه، ۱۱۸۰: آتش دادن ~، ۱۱۸۰: از
 سیخ کشیدن ~، ۱۱۸۰: ~ تری یاک، ۱۱۸۴

۷۴۵، ۱۳۸۱، ۱۸۱۲: پیاز ~، ۷۵۰: بره
 ~ (قوزی)، ۸۸۹: رسیف، ۱۲۱۸: ژیکوی
 فرانسوی، ۱۲۱۹-۱۲۲۱: ژیکوی بره، ۱۲۲۲:
 دنده بره، ۱۲۲۲-۱۲۲۳: بره ~ با سیب زمینی،
 ۱۲۲۳-۱۲۲۴: مرغ تندوری (تندوری چیکن یا
 تندوری مورغی)، ۱۲۲۵-۱۲۲۷: مرغ ~، ۱۲۲۷ تا
 ۱۲۲۸: مایه توی شکم مرغ ~، ۱۲۲۹: (۱) مایه
 ایرانی، ۱۲۲۹: (۲) مایه فرنگی، ۱۲۲۹: (۱-۲) مایه
 دل و جگر، ۱۲۲۹-۱۲۳۰: (۲-۲) مایه قارچ، ۱۲۳۰:
 (۳-۲) مایه شاه بلوط، ۱۲۳۰: (۴-۲) مایه سیب،
 ۱۲۳۰-۱۲۳۱: (۵-۲) مایه نارنگی و آناناس، ۱۲۳۱:
 غباد یا شیر شکم گرفته ~، ۱۲۹۰: قزل آلا
 شکم گرفته ~، ۱۲۹۱: ماهی ~، ۱۲۹۱: ماهی
 صبور ~، ۱۲۹۲: ماهی آزاد ~ در خامه، ۱۲۹۴:
 فیله ماهی ~، خوابانده، ۱۲۹۴: سوسیس
 و سیب ~، ۱۴۲۵: کبک ~، ۱۴۵۸: قرقاول
 ~ با پیاز، ۱۴۶۰

تورتیا (نان امریکای لاتین)، ۱۱۸، ۱۷۵۲: انواع: تورتیا
 سمبوتی، ۱۲۵۶-۱۲۵۸

توسکانی، ۱۳۵

توکوی، ۱۳۴

توگی پلوی، ۸۱۸-۸۱۹

توگی سرداغی، ۸۱۷-۸۱۸

توگی شیر، ۸۱۸

تهران، ۷۴، ۸۶، ۹۲، ۱۲۳، ۱۲۶، ۱۳۰، ۱۴۶، ۱۴۷، ۱۸۸،
 ۱۹۴، ۲۰۰، ۲۰۲، ۲۰۶، ۲۰۹، ۲۱۰، ۲۱۲، ۲۲۰، ۲۲۱،
 ۲۷۰، ۲۷۴، ۲۷۵، ۲۷۹، ۲۸۱، ۲۸۴، ۳۱۴، ۴۶۷،
 ۵۳۵، ۵۶۱، ۶۷۲، ۷۳۴، ۷۵۲، ۷۹۷، ۸۰۹، ۸۲۱، ۸۲۸،
 ۸۳۷، ۸۳۹، ۸۴۸، ۸۶۰، ۸۶۱، ۸۷۴، ۹۶۱، ۹۹۵، ۱۰۵۵،
 ۱۰۷۸، ۱۰۹۷، ۱۱۱۷، ۱۱۷۶، ۱۱۷۸، ۱۱۸۸، ۱۱۹۵،
 ۱۲۱۵، ۱۲۱۷، ۱۲۴۲، ۱۲۵۲، ۱۲۶۳، ۱۲۹۰، ۱۴۰۸،
 ۱۴۴۳، ۱۵۶۸، ۱۵۹۷، ۱۶۹۳، ۱۷۱۹

تیمورگورکانی، ۹۶، ۹۸

ته چین: ۸۴۰، ۸۴۴: برنج ته چین، ۸۴۱: شیوه پخت
 مرغ برای ~، ۸۴۱-۸۴۲: شیوه پخت گوشت
 برای ~، ۸۴۲: انواع: ~ قالبی، ۸۴۲: ~

چتنی پخته: ۵۳۲-۵۳۵: انواع: ~ سیب، ۵۳۳، ۱۸۴۰؛
 ~ میوه، ۵۳۴: ~ گوجه فرنگی و سیب، ۵۳۴ تا
 ۵۳۵: ~ انبه، ۵۳۵: ~ هویج و کشمش، ۱۸۳۸ تا
 ۱۸۳۹: ~ گوجه فرنگی، ۱۸۳۹
 چتنی تازه: ۵۲۶-۵۳۲: انواع: چتنی پیاز و گشنیز،
 ۵۲۶: ~ خرما، ۵۲۶-۵۲۷: ~ خیار، ۵۲۷: خیار
 شور و شیرین، ۵۲۷-۵۲۸: خیار پارسی، ۵۲۸:
 ~ خیار شور پارسی، ۵۲۹: ~ نارگیل، ۵۲۹: ~
 گشنیز، ۵۲۹-۵۳۰: ~ لیمو، ۵۳۰: ~ نعنا، ۵۳۰
 تا ۵۳۱: ~ افغانی، ۵۳۱: دالار، ۵۳۱-۵۳۲:
 آلوچه فشنک، ۵۳۲: ~ گوجه فرنگی، ۵۳۲

چرخ خامه گیری، ۳۱۴

چغندر: ۳۲۹: انواع: ~ رسمی، ۳۲۹: ~ فرنگی

(خونی)، ۳۲۹: ~ قند، ۳۲۹

چکدرمه: ۸۱۹: انواع: چکدرمه مرغ، ۸۱۹: یا هانا
 (چکدرمه)، ۸۱۹

چک رُست (شانه بریان)، ۱۲۲۴-۱۲۲۵

چلو: ۷۷۳-۷۷۵: انواع: ~ ساده (چلو سفید)، ۷۷۳ تا
 ۷۷۴: ~ کباب، ۷۷۴-۷۷۵

چنگیز خان، ۹۶

چیپس (سیب زمینی کاغذی)، ۱۳۸۴

چیکوری (کاستنی)، ۴۴۶

چیلی کن کارنه، ۱۰۰۳-۱۰۰۴

چین، ۶۶، ۱۲۰، ۱۲۶، ۱۲۸، ۱۲۹، ۱۴۵، ۲۲۱، ۲۷۸،

۲۹۷، ۳۰۵، ۴۳۷، ۴۴۲، ۷۱۰، ۱۴۱۹، ۱۶۰۴: چین

باستان، ۲۹۷: چینی ها، ۱۹، ۲۱، ۱۲۰، ۱۲۱،

۱۲۳-۱۲۶، ۱۵۵، ۳۲۱، ۴۴۲، ۵۶۰، ۵۷۹، ۵۸۰، ۷۹۶



حافظ شیرازی، ۹۹، ۱۱۲۷، ۱۱۴۳، ۱۲۵۲، ۱۴۱۹

حتی، فلیپ، ۹۵

حریوه: ۶۵۹-۶۷۱: انواع: حریوه اسفناج، ۶۵۹: ~

باقلا، ۶۵۹-۶۶۰: ~ پیاز، ۶۶۰-۶۶۱: ~ تره

فرنگی، ۶۶۱: ~ شلغم، ۶۶۱-۶۶۲: ~ ذرت،

۶۶۲-۶۶۳: ~ عدس، ۶۶۳: ~ کدو حلوایی،

۶۶۳-۶۶۴: ~ کرفس، ۶۶۴-۶۶۵: ~ کشک

~ ساده، ۱۱۸۸-۱۱۸۹: ~ خوابانده، ۱۱۸۹:

~ استانبولی، ۱۱۸۹-۱۱۹۰: ~ کره مال،

۱۱۹۰-۱۱۹۱: مرغ باریکیو، ۱۱۹۱-۱۱۹۲:

یاکی توری، ۱۱۹۲-۱۱۹۳: ~ دواآتش، ۱۱۹۳:

کباب بلدرچین، ۱۱۹۵: بال کباب، ۱۱۸۹

جوز بویا، ۲۱۹

جوش شیرین، ۲۱۹-۲۲۰

جوش واره، ۶۸۸-۶۸۹

جهانداری، کیکاووس، ۸۹

جهرم، ۲۲۰، ۲۲۷

جهودانه، ۱۴۱۹



چائو (تفت دادن چینی)، ۱۲۱، ۱۲۶

چاتالانقوش ← ترشی بنه

چارادویه (چهارادویه)، ۲۳۴

چارلز دوم (پادشاه انگلیس)، ۱۵۲

چای: ۴۳۷-۴۴۲: درشناخت چای، ۴۳۷: ~ تخمیر

نشده (سبز)، ۴۳۷: ~ تخمیر شده یا اولانگ (نیمه

سبز)، ۴۳۷: ~ تخمیر شده (سیاه)، ۴۳۷: ~

باروتی، ۴۳۸: ~ ساچمه ای، ۴۳۸: چای خارجی،

۴۳۸: آداب نوشیدن، ۴۳۸: شیوه دم کردن، ~،

۴۳۸-۴۳۹: انواع: ~ افسنتین، ۴۴۰: ~ بابونه،

۴۴۰: ~ بهار نارنج، ۴۴۰: ~ به لیمو (وربن)،

۴۴۰: ~ دارچین، ۴۴۰: ~ زعفران، ۴۴۰: ~

زنجبیل، ۴۴۰: ~ سبز، ۴۴۰: ~ گل زیزفون

(تیول)، ۴۴۰: ~ نعنا، ۴۴۰: ~ نیمه سبز، ۴۴۰:

~ آویشن، ۴۴۰: ~ استخودوس (استوقودوس)،

۴۴۰: شیر و ~، ۴۴۰: ترش، ۴۴۰-۴۴۱: به ~،

۴۴۱: ترش آلبالو، ۴۴۱: ترش تمرگجرات (چای

سرخ)، ۴۴۱: ترش گل گاوزبان و سنبل الطیب،

۴۴۱: ~ ویخ، ۴۴۱: قیماق، ~، ۴۴۱-۴۴۲:

کیمبوچای، ۴۴۲: قهوه زعفران، ۴۴۳: قنداغ

و گلاب، ۴۴۳

چپاتی (نان هندی)، ۱۷۶۶-۱۷۶۷

چتنی، ۵۲۶-۵۳۵، ۴۸۲، ۱۰۸

پنیر، ۱۳۵۹-۱۳۶۰: ~ ی میگو، ۱۳۶۰: ~ ی
شیش انداز، ۱۳۶۰-۱۳۶۱: سیرابیچ، ۱۳۶۱: ~ ی
ژاپنی، ۱۳۶۱-۱۳۶۲: نیمروی ساده، ۱۳۶۲:
نیمروی سبز، ۱۳۶۲-۱۳۶۳: نیمروی زرد،
۱۳۶۳: نیمروی سرخ، ۱۳۶۳: نیمروی آبی،
۱۳۶۳: نیمروی زده، ۱۳۶۳: نیمروی هم زده،
۱۳۶۳-۱۳۶۴: نیمرو با خرما، ۱۳۶۴: مرغانه
ماست، ۱۳۶۴: خاکینه (أملت)، ۱۸۲۹: ~ ی
لایبی دار، ۱۸۲۹

خالوآبه (آش گوجه سبز)، ۶۲۵-۶۲۶

خام خواری: ۱۵۱۸: آداب ~، ۱۵۱۸: فواید ~،
۱۵۱۹-۱۵۲۱: سبز کردن جوانه، ۱۵۲۰: آرد جوانه،
۱۵۲۲: ترکیب کردن مواد خام، ۱۵۲۲-۱۵۲۳:
خشکبار، ۱۵۲۳:

دستورهای خام خواری: ۱۵۲۴-۱۵۳۲: انواع:
سوپ بادام زمینی، ۱۵۲۴: سوپ پیاز، ۱۵۲۴:
سوپ نخود سبز، ۱۵۲۴، ۱۵۲۶: سوپ ذرت،
۱۵۲۴: سوپ جعفری، ۱۵۲۴: سوپ میوه،
۱۵۲۴: سوپ ماش، ۱۵۲۵: سوپ گوجه فرنگی،
۱۵۲۵: سوپ فلفل دلمه‌ای، ۱۵۲۵: سوپ هویج،
۱۵۲۵: سوپ قارچ، ۱۵۲۶: سوپ خیار و آوکادو،
۱۵۲۶: سوپ سیب زمینی، ۱۵۲۶-۱۵۲۷: بُرش،
۱۵۲۷: شیر و تخم مرغ، ۱۵۲۷: تخم مرغ و آب
پرتقال، ۱۵۲۷: سیب زمینی برای سالاد، ۱۵۲۷:
خوراک فلفل، ۱۵۲۷-۱۵۲۸: خورش تره بار،
۱۵۲۸: سس پیاز، ۱۵۲۸: سس ساده، ۱۵۲۸: سس
ارده، ۱۵۲۸: سس ارده بادام زمینی، ۱۵۲۸: ارده
بادام زمینی، ۱۵۲۸-۱۵۲۹: سس بادام، ۱۵۲۹:
سس موز و بادام، ۱۵۲۹: سس مایونز، ۱۵۲۹:
سس شیر و بادام، ۱۵۲۹: سس سیر، ۱۵۲۹:
سالاد آوکادو، ۱۵۲۹: خوراک اسفناج، ۱۵۲۹:
خوراک اسفناج مخلوط، ۱۵۲۹: سالاد چغندر،
۱۵۲۹-۱۵۳۰: سالاد پرتقال، ۱۵۳۰: سالاد شلغم،
۱۵۳۰: آوکادو با سس گوجه فرنگی، ۱۵۳۰:
انجیر و گردو، ۱۵۳۰-۱۵۳۱: کتلت گردو، ۱۵۳۱:
کتلت بادام، ۱۵۳۱: کتلت بادام زمینی، ۱۵۳۱:

زرد، ۶۶۵: ~ کشک زرد با قرمه، ۶۶۵: ~ گل
کلم، ۶۶۵: ~ لوبیا سفید، ۶۶۶: ~ لوبیا قرمز،
۶۶۶: ~ نخود سبز، ۶۶۷: ~ بادام، ۶۶۷: ~
آوکادو، ۶۶۸: ~ آوکادو با آب یخنی، ۶۶۸: ~
هویج، ۶۶۸: ~ هویج و پاپریکا، ۶۶۹: ~
تره بار، ۶۶۹: فرنی، ۶۷۰: ~ آرتیشو، ۶۷۱:
سیب زمینی و عدس قرمز، ۶۷۰:

حریره سیب زمینی: ۱۳۷۲-۱۳۷۵: انواع: ~
سیب زمینی، ۱۳۷۲: ~ سیب زمینی داغ، ۱۳۷۳:
~ سیب زمینی سرد، ۱۳۷۳: ~ سیب زمینی
با سیر، ۱۳۷۳: ~ سیب زمینی و کدو سبز،
۱۳۷۴: ~ سیب زمینی و خیار، ۱۳۷۴-۱۳۷۵:
~ سیب زمینی و ماست، ۱۳۷۵

حسرت الملوک (جغور بغور)، ۱۴۷۹

حسینی فراهانی، ابوالحسن، ۶۸۴

حلب، ۴۴۴

حلو (ماهی): انواع: حلوای سفید (زبیدی)، ۲۷۰-۲۷۱:
~ ی سیاه، ۲۷۱

حلیم ← هلیم

حمیص (پهتی)، ۶۲۳-۶۲۴



خاکشیر یخمال، ۴۵۷

خاکینه: ۱۳۵۰-۱۳۶۴: شیوه تهیه ~، ۱۳۵۰-۱۳۵۱:
انواع: خاکینه اشپل ماهی، ۱۳۰۸-۱۳۰۹: ~ ی
قارچ، ۱۳۵۱-۱۳۵۲: ~ ی سیب زمینی و کدو
سبز، ۱۳۵۲: ~ ی پنیر و چتنی، ۱۳۵۳: ~ ی
گوجه فرنگی (مخلوط)، ۱۳۵۳: ~ ی گوجه
فرنگی (لایبی دار)، ۱۳۵۳-۱۳۵۴: ~ ی آوکادو،
۱۳۵۴: ~ ی شیرین، ۱۳۵۴-۱۳۵۵: ~ ی فلفل،
۱۳۵۵: ~ ی پیاز و پنیر، ۱۳۵۶: ~ ی پنیر و
فلفل دلمه‌ای، ۱۳۵۶: ~ ی پیاز داغ، ۱۳۵۶:
~ ی تره، ۱۳۵۶: سالاد ~ ی سرد، ۱۳۵۶: ~ ی
هندی، ۱۳۵۷: ~ ی ماهی دودی، ۱۳۵۷-۱۳۵۸:
~ ی سیب زمینی، ۱۳۵۸: گزلمه (بی معطلی)،
۱۳۵۸-۱۳۵۹: نرگسی، ۱۳۵۹: ~ ی اسفناج و

خمير ترش، ۱۷۲۷
 خمير روغن جوش، ۱۳۰۲؛ انواع: ~ فرانسوی،
 ۱۳۰۲؛ ~ هندی، ۱۳۰۲؛ ~ تخم مرغی، ۱۳۰۲؛
 ~ آرد و شیر، ۱۳۰۲
 خوارزم، ۶۸۴
 خوالیگر (آشپز)، ۸۸، ۱۴۳۲
 خوانچه اردور، ۷۴۴-۷۴۵
 خوان نعمت (کتاب)، ۹۸
 خوراک بنشن: ۱۴۰۱-۱۴۰۹؛ انواع: لوبیا پخته،
 ۱۴۰۱-۱۴۰۳؛ لوبیا سفید ساده، ۱۴۰۳؛ لوبیا
 سفید در سس فلفل قرمز، ۱۴۰۳؛ لوبیا سفید در
 سس پنیر، ۱۴۰۳-۱۴۰۵؛ لوبیا سفید و گوجه
 فرنگی، ۱۴۰۵؛ لوبیا سفید در سس قارچ، ۱۴۰۵
 تا ۱۴۰۶؛ باقلا گرمک، ۱۴۰۶-۱۴۰۷؛ باقلای
 زرد، ۱۴۰۷؛ عدسی، ۱۴۰۷-۱۴۰۸؛ لب لبی (نخود
 پخته)، ۱۴۰۸؛ چیلی، ۱۴۰۸-۱۴۰۹؛ عدسی
 کلمبیایی، ۱۴۰۹؛ ~ لوبیا و ذرت، ۱۵۱۶-۱۵۱۷؛
 لوبیای سرد قالبی، ۱۵۱۷
 خوراک سرد: ۱۰۶۵-۱۰۷۲؛ انواع: گوشت گوسفند
 در ژله، ۱۰۶۵-۱۰۶۶؛ کورندبیف، ۱۰۶۶-۱۰۶۷؛
 راسته گوساله در ژله، ۱۰۶۷-۱۰۶۸؛ مرغ سرد
 در ژله، ۱۰۶۸-۱۰۶۹؛ ماهی سرد با سس، ۱۰۶۹
 تا ۱۰۷۰؛ ماهی سرد با سس مایونز، ۱۰۷۰؛
 راشگوی درسته سرد، ۱۰۷۱؛ ماهی در ژله،
 ۱۰۷۱-۱۰۷۲؛ سرخوی سرد، ۱۰۷۲
 خوراک سیب زمینی: ۱۳۷۶-۱۳۹۸؛ انواع: سیب
 زمینی قلمی، ۱۳۷۶-۱۳۷۸؛ دوپياز آلوه،
 ۱۳۷۸-۱۳۷۹؛ آلوماتار، ۱۳۷۹؛ سیب زمینی و
 نخود، ۱۳۸۰؛ سیب زمینی و پیاز، ۱۳۸۰-۱۳۸۱؛
 سیب زمینی تنوری، ۱۳۸۱؛ سیب زمینی بریان،
 ۱۳۸۱؛ سیب زمینی بریان با گرد پاپریکا،
 ۱۳۸۲؛ سیب زمینی سرخ کرده، ۱۳۸۲-۱۳۸۳؛
 سیب زمینی سرخ کرده با پیاز داغ، ۱۳۸۳؛ گلوله
 سیب زمینی سرخ کرده، ۱۳۸۳؛ سیب زمینی
 استانبولی در کره، ۱۳۸۳-۱۳۸۴؛ سیب زمینی
 استانبولی در کره و ادویه، ۱۳۸۴؛ سیب زمینی

کتلت پنیر، ۱۵۳۱؛ کتلت نخود، ۱۵۳۱؛ کوکو
 سبزی، ۱۵۳۱-۱۵۳۲؛ انجیر و نارگیل، ۱۵۳۲؛
 حلواي خرمایی، ۱۵۳۲؛ کلوچه گردویی، ۱۵۳۲؛
 کلوچه آفتابی، ۱۵۳۲؛ نان آفتابی، ۱۵۳۲
 خام گیاه خواری ← خام خواری
 خامه، ۳۱۴-۳۱۵؛ ~ ی ترش، ۱۱۹، ۳۱۵
 خاورمیانه (خاور نزدیک)، ۶۶، ۶۷، ۱۱۰، ۱۱۴، ۱۱۸،
 ۱۲۶، ۳۱۱، ۴۴۴، ۷۳۴، ۷۵۷، ۱۱۵۴، ۱۴۳۲
 خاور دور، ۶۶، ۲۷۸، ۳۰۵
 خاوری (مرعشی)، زری، ۱۷۲۰
 خراسان، ۷۳، ۷۴، ۹۷، ۲۰۶، ۲۱۵، ۲۲۲، ۲۳۹، ۳۱۵،
 ۳۱۸، ۳۱۹، ۴۵۸، ۵۶۱، ۶۳۸، ۶۴۵، ۶۵۵، ۸۱۷، ۸۱۸،
 ۹۸۰، ۱۱۴۱، ۱۵۶۱، ۱۷۱۹، ۱۷۲۱، ۱۷۳۴
 خراسانی ها، ۹۸۰، ۶۳۸
 خرچنگ، ۳۰۳، ۳۰۴، ۳۰۵؛ آماده کردن ~، ۳۰۷؛
 شیوه پخت ~، ۳۰۷
 خردل، ۲۲۰
 خرما: انواع: ~ ی یم، ۸۰۵؛ ~ ی خوزستان، ۸۰۵؛
 ~ ی فارس، ۸۰۵؛ خارک (خرما خرد)، ۱۶۹۳؛
 رطب، ۱۵۵۶
 خرمالو، ۱۲۹
 خرمشهر، ۵۹۵، ۸۱۵، ۸۶۹، ۸۷۰، ۱۲۵۲، ۱۲۷۷
 خزر، دریا، ۱۸، ۱۱۱، ۲۶۸، ۲۷۶، ۲۷۹، ۲۸۰، ۲۸۱، ۲۸۲،
 ۲۸۳، ۳۴۰، ۵۲۴
 خساک (ماهی مرکب)، ۲۷۸
 خسرو پرویز ساسانی، ۸۵، ۸۹
 خسرودار یا خسرودارو (ریشه جوز)، ۲۲۰
 خشکبار، ۱۵۲۳
 خشکو (کشک)، ۳۱۸
 خلار، ۳۳۸
 خلاصه المأكولات والمشروبات (کتاب)، ۹۹
 خلفای راشدین، ۸۹
 خلیج فارس، ۱۸، ۱۰۳، ۱۱۱، ۱۴۱، ۲۶۸، ۲۷۰، ۲۷۱،
 ۲۷۶، ۲۷۸، ۲۸۲، ۳۰۳، ۳۰۵، ۷۰۹، ۷۶۴، ۸۰۱، ۸۱۲،
 ۸۱۵، ۸۶۹، ۱۲۵۲، ۱۲۷۷، ۱۳۰۲، ۱۴۱۱، ۱۵۵۱،
 ۱۲۹۳، ۱۳۰۴

تاج راسته دنده، ۱۰۱۴-۱۰۱۶؛ گارد احترام، ۱۰۱۶-۱۰۱۷؛ ژیکو با لعاب پرتقال، ۱۰۱۷؛ دست پیچ سه رنگ، ۱۰۱۸؛ دست پیچ راسته و فریتاتا، ۱۰۱۹-۱۰۲۱؛ استوبوکو، ۱۰۲۳-۱۰۲۴؛ اهیگرام، ۱۰۲۴-۱۰۲۵؛ گوشت بره با سس مارچوبه، ۱۰۲۵؛ گوشت گوساله، ۱۰۲۶؛ سوکیاکی، ۱۰۲۷-۱۰۲۸؛ تارت خردل، ۱۰۲۸؛ گوشت با خامه، ۱۰۲۹؛ گوشت با سیب زمینی استانبولی، ۱۰۵۱؛ گوشت با تراشه نارگیل، ۱۰۵۲؛ گوشت در شیر نارگیل، ۱۰۵۲؛ اسکالوپ زنجبیلی، ۱۰۵۳؛ اسکالوپ در پوشش گردو، ۱۰۵۶؛ خوراک مرغ: ۱۰۳۰-۱۰۶۴؛ انواع: مرغ لای پلو، ۱۰۳۰-۱۰۳۱؛ ترشه کباب، ۱۰۳۱؛ نان چرب، ۱۰۳۱؛ مرغ و تره بار، ۱۰۳۲-۱۰۳۳؛ مرغ و ارده، ۱۰۳۳-۱۰۳۴؛ مرغ در سس بادام (کلی)، ۱۰۳۴؛ سینه مرغ با سیب سرخ کرده، ۱۰۳۴ تا ۱۰۳۵؛ مرغ بریان دودی، ۱۰۳۵-۱۰۳۶؛ مرغ در سس بادام (سبز)، ۱۰۳۶-۱۰۳۷؛ مرغ و بادنجان، ۱۰۳۷؛ مرغ در سس پیاز داغ و گوجه فرنگی، ۱۰۳۷-۱۰۳۸؛ مرغ با قارچ (مرغ چینی)، ۱۰۳۸-۱۰۳۹؛ مرغ با بادام، ۱۰۳۹؛ مرغ درسته با سس گلی، ۱۰۴۰-۱۰۴۱؛ مرغ در سس پیاز و سرکه، ۱۰۴۱-۱۰۴۲؛ مرغ در سس آوکادو، ۱۰۴۲؛ مرغ با پیاز و قارچ، ۱۰۴۲؛ مرغ به شیوه هندی، ۱۰۴۳-۱۰۴۴؛ پول نوپو، ۱۰۴۵؛ مرغ اینکا، ۱۰۴۶-۱۰۴۷؛ مرغ با موز سرخ کرده، ۱۰۴۷-۱۰۴۸؛ مرغ در سس بادام و میگو، ۱۰۴۸-۱۰۴۹؛ مرغ در سس پرتقال، ۱۰۴۹؛ مرغ سرخ کرده، ۱۰۴۹-۱۰۵۰؛ مرغ در سس سفید، ۱۰۵۰؛ مرغ با سیب زمینی استانبولی، ۱۰۵۰-۱۰۵۱؛ مرغ با تراشه نارگیل، ۱۰۵۱-۱۰۵۲؛ مرغ در شیر نارگیل، ۱۰۵۲؛ مرغ زنجبیلی، ۱۰۵۲-۱۰۵۳؛ مرغ مسلم شکم گرفته، ۱۰۵۳-۱۰۵۴؛ کیفشکی، ۱۰۵۴-۱۰۵۵؛ مرغ در پوشش گردو، ۱۰۵۵-۱۰۵۶؛ مرغ با پوره

کاغذی (چیپس)، ۱۳۸۴؛ سیب زمینی کاغذی با پوست، ۱۳۸۴؛ لانه پرند، ۱۳۸۴-۱۳۸۵؛ تکه سیب زمینی (آلو که تکه)، ۱۳۸۵-۱۳۸۶؛ خلال سیب زمینی، ۱۳۸۶؛ سالاد سیب زمینی گرم، ۱۳۸۷؛ سیب زمینی ته دیگی، ۱۳۸۷؛ گراتن دوفینی، ۱۳۸۸؛ سیب زمینی همسایه، ۱۳۸۸؛ سیب زمینی ته دیگی با تخم مرغ، ۱۳۸۸؛ موساکای سیب زمینی، ۱۳۸۸-۱۳۸۹؛ سیب زمینی و کدو حلوائی، ۱۳۸۹-۱۳۹۰؛ سیب زمینی و تخم مرغ، ۱۳۹۰؛ پای سیب زمینی و سیب درختی، ۱۳۹۱-۱۳۹۲؛ پای سیب زمینی و قارچ، ۱۳۹۲؛ پای سیب زمینی و تخم مرغ، ۱۳۹۳؛ تاس کباب سیب زمینی، ۱۳۹۳-۱۳۹۴؛ تاس کباب سیب زمینی با پنیر، ۱۳۹۴؛ سیب زمینی و شپیتکه، ۱۳۹۴-۱۳۹۵؛ سیب زمینی مغولی (مغولای آلو)، ۱۳۹۵-۱۳۹۶؛ سیب زمینی و اسفناج، ۱۳۹۶؛ سیب زمینی و اسفناج با ماست، ۱۳۹۶؛ سیب زمینی قالبی با تخم مرغ، ۱۳۹۶-۱۳۹۷؛ سیب زمینی با ماست، ۱۳۹۷؛ سیب زمینی قالبی با پیاز، ۱۳۹۸؛ مرغ و پنیر، ۱۳۹۸

خوراک گوشت: ۹۹۵-۱۰۲۹؛ انواع: خوراک ماهیچه، ۹۹۵؛ دست پیچ با سس پرتقال، ۹۹۶؛ رُتی در پوسته نان، ۹۹۸؛ بیف استروگانوف، ۹۹۹-۱۰۰۱؛ پای سیب زمینی، ۱۰۰۱؛ چیلی کن کارنه، ۱۰۰۳-۱۰۰۴؛ گوشت در ماء الشعیر، ۱۰۰۴؛ راگوی گوشت گوسفند، ۱۰۰۵؛ راگوی گوشت گوساله، ۱۰۰۵-۱۰۰۶؛ ایت سوته، ۱۰۰۶ تا ۱۰۰۷؛ گولاش، ۱۰۰۷-۱۰۰۸؛ گولاش تره بار، ۱۰۰۸؛ گولاش گل کلم، ۱۰۰۸؛ گولاش کلم پیچ، ۱۰۰۸؛ گولاش لوبیاسین، ۱۰۰۸؛ گولاش لوبیا چیتی، ۱۰۰۸-۱۰۰۹؛ گولاش گوشت گوسفند، ۱۰۰۹؛ گوشت در پوره سیب زمینی، ۱۰۰۹؛ راگوی بلژیکی، ۱۰۰۹؛ دوبیازه، ۱۰۱۰؛ سینه گوساله، ۱۰۱۱؛ دیزی گوشت و قلو، ۱۰۱۲؛ بُف آلامد، ۱۰۱۳؛ دیزی چوپان، ۱۰۱۳-۱۰۱۴

پیاز، ۱۰۵۶-۱۰۵۷: مرغ درسس سرکه و پیاز،
۱۰۵۷-۱۰۵۸: مرغ، ۱۰۵۸: مرغ بالیموو
زیتون سبز، ۱۰۵۸: تودلی مرغ، ۱۰۵۹-۱۰۶۰:
بلدرچین در برگ مو، ۱۰۶۰: بلدرچین با نان
پنیری، ۱۰۶۰: بلدرچین با کشمش و بادام،
۱۰۶۱: اردک و سیب زمینی، ۱۰۶۲: بوقلمون
شکم گرفته، ۱۰۶۲-۱۰۶۴

خورش: شناخت، ۸۴۷-۸۴۹: شیوه پخت، ۸۴۷ تا
۸۴۹: شیوه تفت دادن گوشت، ۸۴۷
خورش پاستا: ۱۱۴۵-۱۱۵۳: انواع: خورش گوجه
فرنگی، ۱۱۴۵: گوجه فرنگی و سیر، ۱۱۴۶:
قهوه‌ای، ۱۱۴۶-۱۱۴۷: گوشت و رب
گوجه فرنگی، ۱۱۴۷: گوشت و قارچ، ۱۱۴۷:
سیر و روغن، ۱۱۴۸: میگو، ۱۱۴۸-۱۱۴۹:
دریانوردان، ۱۱۴۹: بولونزه، ۱۱۴۹: مرغ و
کرفس و هویج، ۱۱۵۰: بادنجان، ۱۱۵۰:
مرغ و پرتقال، ۱۱۵۱: زیتون، ۱۱۵۱:
سرد با ماهی تن، ۱۱۵۲: سرگنجه‌سکی،
۱۱۵۲-۱۱۵۳: آلفردو، ۱۱۵۳: ماهی تن
با گوجه فرنگی، ۱۱۵۳

خورش سبزی: ۸۵۹-۸۷۳: انواع: قرمه سبزی، ۸۵۹ تا
۸۶۱: مرغ ترش، ۸۶۱: قرمه آب غوره، ۸۶۲: مرغ
باقلائی سبز، ۸۶۲-۸۶۳: نعنا جعفری، ۸۶۳:
ترش تره، ۸۶۳-۸۶۴: شیرین تره، ۸۶۴:
شوید قرمه، ۸۶۴: کنگر، ۸۶۴-۸۶۵:
چغاله بادام، ۸۶۵-۸۶۶: اخکوک، ۸۶۶:
گوجه سبز، ۸۶۶: ریواس، ۸۶۶-۸۶۷:
خورش آلو - اسفناج، ۸۶۷: آلو - گشنیز،
۸۶۷-۸۶۸: کرفس، ۸۶۸: قلیه ماهی، ۸۶۹ تا
۸۷۰: سیر قلیه، ۸۷۰-۸۷۱: کوفته ریزه
و اسفناج، ۸۷۱: نخود سبز و شوید، ۸۷۲:
گوشت و اسفناج، ۸۷۲-۸۷۳: گل کلم،
۸۷۳: قرمه آلو - غیسی، ۹۴۳-۹۴۴

خورش صفوی: ۸۸۱-۸۹۱: انواع: بریان گوسفند،
۸۸۱: چالقمه، ۸۸۲-۸۸۳: مُطَنجن گوشت
گوسفند، ۸۸۳: مُطَنجن بره، ۸۸۴: حبشی،

خورش‌های جورواجور، ۹۳۲-۹۵۰: انواع: خورش
مرغ و آلوبخارا، ۹۳۲: هویج و لوبیاسبز،
۹۳۳: گل کلم، ۹۳۳-۹۳۴: گل کلم با نعنا و
جعفری، ۹۳۴: مُطَنجن مرغابی، ۹۳۴: شیرین
قرمه، ۹۳۵: باقلا قاتق، ۹۳۵-۹۳۶: گل در
چمن، ۹۳۶: کلم و فلفل قرمز (کاپشکا)،
۹۳۷: تابه بریان، ۹۳۷-۹۳۸: لوبیاسفید،
۹۳۸-۹۳۹: نخود، ۹۳۹: لوبیاسبز، ۹۳۹:
تره بارتابستانی، ۹۳۹: تره بار زمستانی،
۹۴۰-۹۴۱: درهم جوش (کولی‌ها)، ۹۴۱:
گوشت و لوبیا، ۹۴۲: مرغ ترش و شیرین، ۹۴۲ تا
۹۴۳: قرمه آلو - غیسی، ۹۴۳-۹۴۴: انگلیسی
(استیو)، ۹۴۴-۹۴۵: مرغ و پیاز، ۹۴۵ تا
۹۴۶: قابله، ۹۴۶: گوشت و میگو، ۹۴۶ تا
۹۴۷: گوشت و مرغ، ۹۴۷-۹۴۸: ماهی
گُباب (تُن) با سیب زمینی، ۹۴۸-۹۴۹: گوشت
و سیب زمینی (نیکوجاگا)، ۹۴۹: روسی،

۹۴۹-۹۵۰

خوزستان، ۷۴، ۱۴۰، ۱۵۷، ۲۰۲، ۲۲۰، ۲۲۱، ۲۷۰، ۲۷۵،
۳۰۹، ۳۱۵، ۳۲۶، ۳۶۱، ۴۷۰، ۴۸۷، ۵۲۶، ۵۵۹، ۶۲۳،
۷۹۰، ۸۰۵، ۸۲۰، ۸۲۱، ۸۲۳، ۸۴۸، ۸۴۹، ۹۲۷، ۱۲۴۴،
۱۲۶۳، ۱۲۹۳، ۱۳۷۸، ۱۴۰۶، ۱۴۰۸، ۱۵۳۲، ۱۵۵۵،
۱۵۵۷، ۱۵۶۰، ۱۵۶۱، ۱۶۹۳، ۱۷۱۹، ۱۷۳۷

خوشاب ← افشیره

خیار: ۳۲۹: انواع: خیار سبز، ۳۲۹: چنبر،
۳۲۹: درختی (خیار ژاپنی)، ۳۲۹



دارچین، ۲۲۰

داروهای گرم (گرم مسالا)، ۱۰۴-۱۰۶، ۲۳۲
دال: ۱۰۷، ۱۴۱۰-۱۴۱۶: انواع: دال هندی، ۱۴۱۱ تا

کرم پف دار پرتقالی، ۱۵۸۸: جزیره بادام،
 ۱۵۸۹-۱۵۹۰: توت فرنگی و شاه توت، ۱۵۹۰:
 طالبی و توت فرنگی، ۱۵۹۰-۱۵۹۱: ژله، ۱۵۹۱:
 موز و خامه، ۱۵۹۱-۱۵۹۲: دسر سنت اونوره،
 ۱۵۹۲: گلابی چینی، ۱۵۹۳: پاسخا، ۱۵۹۳:
 کیسل آلبالو، ۱۵۹۴-۱۵۹۵: کیسل شاه توت،
 ۱۵۹۵: کیسل توت فرنگی، ۱۵۹۵: کیسل سیب،
 ۱۵۹۵: کیسل سیب و کدو حلوا، ۱۵۹۵: کیسل
 شیر، ۱۵۹۵: وارنیکی آلبالو، ۱۵۹۵-۱۵۹۶:
 وارنیکی پنیر، ۱۵۹۶: وارنیکی مغز گردو،
 ۱۵۹۶: شیر برنج و پرتقال، ۱۵۹۶:
 دسر هندی: ۱۵۶۹-۱۵۷۶: انواع: گلاب جامان،
 ۱۵۶۹: حلوا، موز، ۱۵۷۰: حلوا تخم مرغ،
 ۱۵۷۰: حلوا، هویج، ۱۵۷۱: حلوا، ماش، ۱۵۷۱:
 کولفی، ۱۵۷۲: شاهی توکرا (لقمه شامانه)، ۱۵۷۲:
 تا ۱۵۷۳: شکر پاره، ۱۵۷۳: برفی، ۱۵۷۳-۱۵۷۴:
 برفی نارگیل، ۱۵۷۴: بالوشاهی، ۱۵۷۴-۱۵۷۵:
 برنج روغن جوش، ۱۵۷۵: کلوچه جوی، ۱۵۷۵:
 تا ۱۵۷۶: کالاکند (کله قند)، ۱۵۷۶:

دشتستان (فارس)، ۶۲۳، ۸۲۰، ۱۴۳۲، ۱۲۸۱

دلمه: ۱۰۹۳، ۱۱۱۴-۱۱۳۰: درست کردن و بار گذاشتن،
 ۱۰۹۳: انواع: ۱. دلمه برگ مو، ۱۱۱۴-۱۱۱۹:
 آماده کردن برگ مو، ۱۱۱۴: پیچیدن برگ مو
 (ایران)، ۱۱۱۴: پیچیدن برگ مو (ترکیه)، ۱۱۱۵ تا
 ۱۱۱۶: مایه سی برگ مو (تهران)، ۱۱۱۶-۱۱۱۷:
 مایه سی برگ مو (تبریز)، ۱۱۱۷: مایه سی برگ
 مو (ارمنستان)، ۱۱۱۷: مایه سی برگ مو (رشت)،
 ۱۱۱۸: مایه سی برگ مو (ترکیه)، ۱۱۱۸-۱۱۱۹:
 ۲. پر کردن دلمه تره بار و میوه، ۱۱۱۹-۱۱۲۰:
 سی بادنجان، ۱۱۲۰: سی برگ کلم، ۱۱۱۹:
 سی پیاز، ۱۱۲۰: سی لفل، ۱۱۲۰: سی
 کدوسبز، ۱۱۲۰: سی کوجه فرنگی، ۱۱۲۰: سی
 سیب زمینی، ۱۱۲۰: ۳. پختن دلمه تره بار، ۱۱۲۰
 تا ۱۱۲۱: مایه سی کلم (ایران)، ۱۱۲۰: مایه
 سی کلم (ترکیه)، ۱۱۲۲: مایه سی تره بار، ۱۱۲۳:
 سی برگ لادن، ۱۱۲۳: سی سیب و به، ۱۱۲۴:

۱۴۱۰: سی عدس، ۱۴۱۱-۱۴۱۲: سامبار (سامبار)،
 ۱۴۱۲-۱۴۱۳: راسام زیره، ۱۴۱۳-۱۴۱۴: راسام
 گشنیز، ۱۴۱۴: سی ماش و نارگیل، ۱۴۱۴-۱۴۱۵:
 سی لپه، ۱۴۱۵-۱۴۱۶: راجماه، ۱۴۱۶:

دالار (ذرار)، ۵۳۱-۵۳۲

درشته (بلغور)، ۸۲۰، ۸۲۳، ۱۵۷

دسر ایرانی: ۱۵۵۰-۱۵۶۸: انواع: مسقطی، ۱۵۵۰ تا
 ۱۵۵۱: یخ در بهشت، ۱۵۵۲: رویخی، ۱۵۵۲ تا
 ۱۵۵۳: باقلوا، ۱۵۵۳-۱۵۵۴: کلوچه شوشتری،
 ۱۵۵۴: کلوچه خرمایی، ۱۵۵۵: نان تاتاری،
 ۱۵۵۵: رنگینک، ۱۵۵۶-۱۵۵۷: حلوا خرمایی،
 ۱۵۵۷: حلوا انگشت پیچ، ۱۵۵۷: حلوا
 آردی، ۱۵۵۸: تر حلو (حلوا برنجی)، ۱۵۵۸:
 شله زرد، ۱۵۵۹: کاجی، ۱۵۵۹: ماست و خرما،
 ۱۵۶۰: ماست و مربا، ۱۵۶۰: سرشیر و عسل،
 ۱۵۶۱: ارده شیر، ۱۵۶۱: خرما و ارده، ۱۵۶۱:
 شیر برنج، ۱۵۶۲: حلوا عدس، ۱۵۶۲ تا
 ۱۵۶۳: حلوا تخم مرغ، ۱۵۶۳-۱۵۶۴: سمنو،
 ۱۵۶۳-۱۵۶۵: چنگال سی پن، ۱۵۶۵: چنگال
 شکلاتی، ۱۵۶۵-۱۵۶۶: چنگال پنیر، ۱۵۶۶:
 چنگال شیرین، ۱۵۶۶: شیرشیره، ۱۵۶۷:
 حلوا زردک، ۱۵۶۶: یخ ماست، ۱۵۶۷: هفت
 میوه، ۱۵۶۸:

دسر ترکی - عربی: ۱۵۷۷-۱۵۸۲: انواع: سنبوسه
 بادام، ۱۵۷۷-۱۵۷۸: کادین گویجی (ناف عروس)،
 ۱۵۷۸: بادام پاره، ۱۵۷۸-۱۵۷۹: قطایف (رشته
 خشکار)، ۱۵۷۹-۱۵۸۰: قطایف با کرم قنادی،
 ۱۵۸۰: کاک ماست و فندق، ۱۵۸۰-۱۵۸۱: کاک
 بادام، ۱۵۸۱: کدو و گردو، ۱۵۸۱-۱۵۸۲: مسقطی
 لیمو، ۱۵۸۲:

دسرهای گوناگون: ۱۵۸۳-۱۵۹۶: انواع: کرم کارامل
 (کرم ران و رسیه نوکارامل)، ۱۵۸۳-۱۵۸۴: سیب و
 لبو، ۱۵۸۴: کرم شکلات، ۱۵۸۴: لبو و کره،
 ۱۵۸۵: آوکادو و لیمو، ۱۵۸۵: طالبی و عسل،
 ۱۵۸۶: پنیر و مربا، ۱۵۸۶: انجیر و ماست، ۱۵۸۶:
 نان سیب و گردو (اشترودل)، ۱۵۸۷-۱۵۸۸:

دوغ: ۳۱۷-۳۱۹، ۴۵۳-۴۵۵: شیوة تهیه ~، ۳۱۷؛
 انواع: دوغ ساده، ۴۵۳: ~ سبک (رقیق)، ۴۵۳؛
 ~ سنگین (غلیظ)، ۴۵۳: ~ سبز، ۴۵۳: ~
 سبزی معطر، ۴۵۳: ~ پونه، ۴۵۴: ~ کاکوتی،
 ۴۵۴: ~ کرفس کوهی، ۴۵۴: ~ مشکک، ۴۵۴؛
 ~ نعنا، ۴۵۴: ~ آویشن، ۴۵۴: ~ گازدار، ۴۵۴؛
 ~ ترکی (گُرماست)، ۴۵۴: ~ عرب، ۴۵۴: ~
 هندی (لُسی)، ۴۵۳-۴۵۵: کَثیر، ۴۵۵

دوگون چورباسی (شوربا)، ۶۲۲

دونات (نان امریکایی)، ۱۷۶۲

دیزی چوپان، ۱۰۱۳-۱۰۱۴

دینوری، ۸۸، ۸۹



ذرت: شیوة پخت ذرت: ~ آب پز، ۳۳۰: ~ بخارپز،
 ۳۳۰: ~ کبابی (بلال)، ۳۳۰: ~ شیرپز، ۳۳۰



رادآلند، مرغ، ۲۶۴

رازیانه (بادیان)، ۲۲۰-۲۲۱

راشگو (مامی)، ۲۷۱-۲۷۲

راویولی (پاستا)، ۱۱۳۳، ۱۱۳۴، ۱۱۳۵، ۱۱۳۷

راویولی گوشت (پاستا)، ۱۱۳۷

راهبان بودایی، ۱۳۲

راهبان کاپوچین، ۴۴۹

راهبان کاتولیک، ۴۴۹

راهبان مسیحی، ۱۳۵

رایتا (بورانی هندی)، ۴۸۳

رب: انواع: رب انار، ۲۰۵: ~ ترشه انار، ۲۰۵: ~

موجه فرنکی، ۲۰۵-۲۰۶: ~ نارنج، ۲۰۶: ~

سیب، ۲۰۶: ~ به، ۲۰۶: ~ آلوچه، ۲۰۶: ~

آلوی قطره طلا، ۲۰۶: ~ موجه سبز، ۲۰۶: ~

خرمالو، ۲۰۶

ردنسون، ماکسیم، ۹۲، ۹۵

رساله‌های آشپزی، ۹۱، ۹۲، ۹۸، ۱۰۰

رستم، ۱۴۴۷

تا ۱۱۲۵: ~ یگوجه فرنکی سرد، ۱۱۲۵؛

بادنجان شکم پاره، ۱۱۲۶: ۲. گیپا، ۱۱۲۷ تا

۱۱۲۹: انواع: گیبای گوشت، ۱۱۲۸-۱۱۲۹: گیبای

مرغ، ۱۱۲۹: گیبای کوفته ریزه، ۱۱۲۹: گیبای مرغ

و کوفته ریزه، ۱۱۲۹: ~ ی دست هم (مونتاز)،

۱۱۲۹-۱۱۳۰: ۱. مایه گرم، ۱۱۳۰: (۱-۱). مایه

مرغ، ۱۱۳۰: (۱-۲). مایه قارچ، ۱۱۳۰: (۱-۳). مایه

قیمه، ۱۱۳۰: ۲. مایه سرد، ۱۱۳۰: (۲-۱). مایه

میگو، ۱۱۳۰: (۲-۲). مایه تخم مرغ، ۱۱۳۰

دمشق، ۴۴۴

دم کش قشقایی، ۸۱۳-۸۱۵

دمی: ۸۰۹-۸۳۹: انواع: دمی عدس، ۸۰۹-۸۱۰: ~

ماش، ۸۱۱: ~ باقلا، ۸۱۱: لخلخ، ۸۱۲-۸۱۳:

دم کش قشقایی، ۸۱۳-۸۱۵: دم کش قشقایی

ساده، ۸۱۵: ~ مویذب، ۸۱۵: ~ والک، ۸۱۶:

~ والک و سیرابی، ۸۱۶: ~ هواری، ۸۱۶:

توگی سرداغی، ۸۱۷-۸۱۸: توگی شیر، ۸۱۸:

توگی پلوی، ۸۱۸-۸۱۹: چکدرمه، ۸۱۹:

چکدرمه مرغ، ۸۱۹: یا هانا (چکدرمه)، ۸۱۹:

~ شیر (شیرپلا)، ۸۱۹-۸۲۰: ~ بلغور، ۸۲۰ تا

۸۲۱: ~ گوجه فرنکی (استانبولی پلو)، ۸۲۱ تا

۸۲۲: کوس کوس، ۸۲۲-۸۲۳: کوس کوس خام با

میوه، ۸۲۳-۸۲۴: ~ ادویه یا کاری پلو (مسالا

چاؤل)، ۸۲۴-۸۲۵: ~ بخارا (بوهارا پیلای)،

۸۲۵: ~ زعفران با مرغ (زرد پلو)، ۸۲۶-۸۲۷: ~

بلغور با گوشت بره، ۸۲۷: ~ بلدرچین یا پلو

بلدرچین (بیلدرچینلی پیلای)، ۸۲۷-۸۲۸: ~

بلغور و عدس، ۸۲۸-۸۲۹: ~ نخودسبز و

هویج، ۸۲۹: ~ نخودسبز و زیره، ۸۲۹-۸۳۰:

~ قارچ، ۸۳۰: ~ سیرو پیاز، ۸۳۱: کچری

(کچری)، ۸۳۱-۸۳۳: ~ گشنیز و گوجه

فرنکی، ۸۳۳: ~ لوبیا و نارگیل، ۸۳۳-۸۳۴:

~ ماهی شور، ۸۳۴-۸۳۵: ~ مرغ، ۸۳۵ تا

۸۳۶: شله بلغور ذرت، ۸۳۶: شله بلغور گندم،

۸۳۶: کاشا، ۸۳۷: ریسوتو، ۸۳۷: اشپل پلا، ۸۳۹

دود مایع، ۵۶۸، ۱۱۹۱

رشته، ۲۰۶

رضوان قمی (دایی)، اصغر، ۱۱۸۲

رُکفور (پنیر)، ۳۱۴-۳۱۴

رُم، ۶۵، ۶۶، ۸۶، ۱۳

رمانف‌ها، ۱۵۶

رنسانس، ۱۳۵، ۱۳۶، ۱۳۹

رنگ غذا، ۲۲۱

رود پو، ۱۳۶

رودخانهٔ سنت لورنس، ۶۰۴

رودک خوش آرزو، ۸۵

روزهٔ لغت، ۱۵۵

روسیه، ۱۰۱، ۱۵۴، ۱۵۵، ۱۵۶، ۱۵۷، ۱۵۸، ۱۵۹، ۱۶۰

۴۴۲، ۶۷۶، ۹۳۷، ۹۹۹، ۱۴۱۹؛ روسیهٔ جنوبی، ۱۶۰؛

~ سفید، ۶۷۶؛ ~ تزاری، ۱۶۰؛ روس‌ها، ۱۵۴

۱۵۵، ۱۵۶، ۱۵۷، ۱۵۸، ۱۶۰، ۱۶۱، ۱۶۲، ۲۸۳، ۶۸۰

۱۲۵۰، ۱۲۰۴، ۱۰۵۴، ۹۹۹، ۸۳۷، ۷۶۷، ۷۳۹، ۷۲۱

روغن: ۲۰۶-۲۰۷؛ انواع: ~ دنبه، ۷۳؛ ~ زرد،

۲۰۷؛ ~ حیوانی یا زرد (کرمانشاهی)، ۷۲، ۷۳

۷۶، ۱۱۳، ۲۰۶؛ ~ گیاهی جامد، ۲۰۶؛ ~ گیاهی

روان (مایع)، ۲۰۶؛ ~ زیتون، ۲۰۷؛ ~ بادام

زمینی، ۱۲۸، ۲۰۷، ۱۳۷۷؛ ~ تخم آفتاب‌گردان،

۱۳۸؛ ~ کنجد، ۱۳۷۷

روغن جوش: ۱۲۵۱-۱۲۶۶؛ انواع: سنبله: طرز

پیچیدن، ۱۲۵۱-۱۲۵۵؛ سنبلهٔ هلالی یا قطابی،

۱۲۵۵؛ سنبلهٔ مرغ باز یافته، ۱۲۵۵-۱۲۵۶؛

تورتیا سمبوتی (سالبوتو)، ۱۲۵۶-۱۲۵۸؛

روغن جوشی، ۱۲۵۸؛ روغن جوش نمکی، ۱۲۵۹؛

بالشتک چینی، ۱۲۵۹-۱۲۶۰؛ پاکورا، ۱۲۶۰

تا ۱۲۶۱؛ پاکورای برزیلی (آکاراخه)، ۱۲۶۲؛

فلافل (طعامیه)، ۱۲۶۲-۱۲۶۳؛ پانوجو، ۱۲۶۳ تا

۱۲۶۴؛ فوندو بورگینیون، ۱۲۶۴-۱۲۶۵؛ فوندوی

پنیر، ۱۲۶۵؛ کیلکا در مایهٔ پاکورا، ۱۲۶۵؛

کیلکای روغن جوش، ۱۲۶۶

رولینسون، جی، ۸۶

روم، ۶۵، ۶۶، ۸۵؛ روم شرقی، ۶۵، ۶۶، ۶۸، ۹۵، ۱۱۰

۱۱۲، ۱۳۶، ۱۴۵، ۱۵۲؛ روم غربی، ۶۵؛ نیز نگاه

کنید به قسطنطنیه

ریشارخان مؤدب الملک، ۴۶۱، ۸۷۱، ۱۵۶۲، ۱۵۶۳

ریشهٔ جوز (خسرودار)، ۲۲۰

ریکتس، موردنت، ۹۸



زیاله، ۱۸۷، ۱۸۸، ۱۸۹، ۱۹۰، ۱۹۱، ۱۹۲؛ ~ ی

باز یافتی، ۱۶۶، ۱۸۹، ۱۹۰، ۱۹۱؛ ~ ی طبیعی،

۱۸۹، ۱۹۰، ۱۹۱، ۱۹۲، ۱۹۳، ۱۹۴

زبان در ژله (خوراک)، ۱۴۹۱-۱۴۹۲

زبان فارسی، ۶۵، ۶۷، ۹۲، ۹۶، ۹۸

زبان گاو (خوراک)، ۱۴۸۸-۱۴۸۹

زبان گاوی (نوعی ماهی کفشک)، ۲۷۶

زبان گوساله (خوراک)، ۱۸۱۷

زبان لاتین، ۱۱۸

زبان و تره بار (خوراک)، ۱۴۸۹-۱۴۹۱

زبیدی ← ماهی حلوا ی سفید

زرد چوبه، ۲۲۱؛ ~ ی شیرین کرده، ۵۵، ۲۲۱

زرتشتی‌ها، ۱۲۵۸

زرشک، ۲۰۸

زعفران، ۲۲۱-۲۲۲، ۲۲۶؛ زعفران دم کرده، ۲۲۲؛

شیوهٔ دم کردن ~، ۴۴۳؛ قهوهٔ ~، ۴۴۳؛ شربت

~، ۴۵۸-۴۵۹

زماورد (بزم آورد)، ۹۴، ۱۴۳۲، ۱۴۳۳

زَنَاج (کالیاس)، ۱۴۱۹-۱۴۲۲

زنجبیل (زنجفیل)، ۲۲۲؛ ~ هندی، ۲۲۲؛ ~ چینی،

۲۲۲؛ پرورش ~ در خانه، ۲۲۲

زیتون، ۱۳۹، ۲۰۸؛ انواع: ~ ماری (باریک)، ۲۰۸؛

~ سبز، ۱۳۹؛ ~ سیاه، ۱۳۹؛ ~ پرورده، ۷۵۲

زیره، ۲۲۳؛ انواع: ~ سیاه، ۲۲۳؛ ~ سبز، ۲۲۳



زَپِن، ۱۹، ۶۶، ۶۷، ۱۲۸، ۱۲۹، ۱۳۰، ۱۳۲، ۱۳۳، ۱۳۴

۳۰۵، ۳۴۰، ۴۴۲، ۱۰۲۷، ۱۱۹۲؛ زَپِنی‌ها، ۱۹، ۶۶

۱۲۸، ۱۲۹، ۱۳۰، ۱۳۱، ۱۳۳، ۱۳۴، ۳۴۳، ۵۲۸

۱۰۲۷، ۱۰۲۸، ۱۱۹۲، ۱۲۹۹؛ زَپِنی، فرهنگ، ۶۶

۱۳۲، ۱۳۱، ۶۷

ژلاتین، ۲۰۸

ژنو، ۸۶



ساردنی، ۱۳۵

سازمان ملل متحد، ۱۹۶

سازمان میراث فرهنگی کشور، ۸۶

سافوک استیو (آبگوشت انگلیسی)، ۹۷۲-۹۷۳

سالاد: در شناخت، ۴۷۹-۴۸۱ ~ چیده، ۴۸۰ ~

درهم، ۴۸۰: وسایل آرایش ~: ۴۸۰:

سالادهای سبزی: انواع: سبزی خوردن، ۴۸۴:

~ ایرانی، ۴۸۴-۴۸۵: ~ شیرازی، ۴۸۵: ~

آندیو، ۴۸۵-۴۸۶: تبوله، ۴۸۶: ~ پرچم، ۴۸۶ تا

۴۸۷: ~ پنیر نخل، ۴۸۷-۴۸۸: ~ جوانه، ۴۸۸:

~ سیب، ۴۸۸-۴۸۹: ~ سیب زمینی ترشی،

۴۸۹: ~ شلغم، ۴۸۹-۴۹۰: ~ ترب سیاه، ۴۹۰:

~ قارچ، ۴۹۰: ~ کول سلو (سالاد کلم)، ۴۹۱:

~ کول سلو با پنیر، ۴۹۱: ~ کول سلو

دولوکس (سالاد کلم مریض)، ۴۹۱-۴۹۲: ~

گشنیز، ۴۹۲: ~ گوجه فرنگی، ۴۹۲-۴۹۳:

سالادهای سفید: انواع: سالاد البیوه، ۴۹۴:

~ آلزاس، ۴۹۵: ~ آوکادو، ۴۹۶: ~ آوکادو و

میگو، ۴۹۶-۴۹۷: ~ اسفناج گرم، ۴۹۷: ~

بادنجان، ۴۹۷-۴۹۸: ~ بادنجان و فلفل قرمز،

۴۹۸-۴۹۹: ~ باقلای سبز، ۴۹۹-۵۰۰: ~ برنج،

۵۰۰: ~ تره بار پخته، ۵۰۱: ~ تره بار کبابی،

۵۰۱-۵۰۲: ~ درهم، ۵۰۲-۵۰۳: ~ روس، ۵۰۳:

~ روستایی، ۵۰۴: ~ ژامبون، ۵۰۴-۵۰۵:

~ سرگنجهشکی، ۵۰۵-۵۰۶: ~ سیب زمینی،

۵۰۶-۵۰۹: ~ سیب زمینی گرم، ۵۰۹: ~ قیصر،

۵۰۹: کول سلو با سیب، ۵۱۰: ~ گرم، ۵۱۱:

~ گل کلم، ۵۱۱-۵۱۳: ~ لوبیا سبز، ۵۱۳-۵۱۴:

~ لوبیا سفید، ۵۱۴-۵۱۵: ~ مارچوبه، ۵۱۵ تا

۵۱۷: ~ ماکارونی، ۵۱۷-۵۱۸: ~ ماهی، ۵۱۸

تا ۵۱۹: ~ ماهی تن، ۵۱۹-۵۲۰: ~ ماهی خام،

۵۲۰: ~ میگو، ۵۲۱: ~ مرغ، ۵۲۱-۵۲۳: ~

هفت رنگ، ۵۲۳: ~ نیس (نیسوآن)، ۵۲۴: ~

هویج، ۵۲۴-۵۲۵: ~ لوبیا و شوید، ۵۲۵

سالادهای خام خواران: انواع: سالاد آوکادو،

۱۵۲۹: ~ پرتقال، ۱۵۳۰: ~ چغندر، ۱۵۳۰:

~ شلغم، ۱۵۳۰

سالار جنگ، حسن علی بن نواب، ۹۸

سالبوتو (تورتیا سمبوتی)، ۱۲۵۶-۱۲۵۸

سال پتر (نک)، ۱۰۶۶، ۱۰۷۸، ۱۰۷۹، ۱۴۲۰، ۱۴۲۲

سالسا (سس مکزیکی)، ۱۱۸

سامانیان، ۹۶

سامبار یا سامبهار (دال)، ۱۴۱۲-۱۴۱۳

سامن ← ماهی آزاد

ساندویچ: ۱۴۳۱-۱۴۴۴: تاریخی، ۱۴۳۱-۱۴۳۴:

شیوه تهیه، ۱۴۳۳-۱۴۳۴: انواع: ساندویچ

پنیر تازه و پیازچه، ۱۴۳۵: ~ پنیر وخامه و

تربچه، ۱۴۳۵: ~ پنیر وخامه و خیار، ۱۴۳۶:

~ پنیر دودی و گوجه فرنگی، ۱۴۳۶: ~ تخم

مرغ و خیار، ۱۴۳۶: ~ تخم مرغ و پیاز ترشی،

۱۴۳۶: ~ مرغ و مایونز، ۱۴۳۶: ~ ماهی تن،

۱۴۳۷: ~ ساردین، ۱۴۳۷: ~ میگو، ۱۴۳۷:

کره و خیار، ۱۴۳۷-۱۴۳۸: ~ پنیر و گردو،

۱۴۳۸: ~ کالباس، ۱۴۳۸: ~ ژامبون مرغ،

۱۴۳۸: ~ ژامبون گاو، ۱۴۳۸: ~ مهیاوه، ۱۴۳۸:

~ گوجه فرنگی، ۱۴۳۸-۱۴۳۹: ~ ماهی، ۱۴۳۹:

~ زبان، ۱۴۳۹-۱۴۴۰: ~ کلاب، ۱۴۴۰: ~

مرغ، ۱۴۴۰: ~ فسنجان، ۱۴۴۰: ~ ژیکو،

۱۴۴۱: ~ استیک، ۱۴۴۱: ~ استیک با سسین

تاتار، ۱۴۴۱-۱۴۴۲: ~ رسیف، ۱۴۴۲: ~

کتلت، ۱۴۴۲: ~ مغز، ۱۴۴۲-۱۴۴۳: ~ کباب

کوبیده، ۱۴۴۳: ~ اختیاری، ۱۴۴۳: ~ تخم

مرغ، ۱۴۴۳: همبرگر، ۱۴۴۳-۱۴۴۴

ساندویچ، لرد، ۱۴۳۱

سبزه لی بالیک چورباسی (سوپ ماهی)، ۷۰۸-۷۰۹

سبزی خشک، ۲۲۳

سبیتی (ماهی)، ۲۷۳

۲۰۹: ~ پخته، ۵۶۵-۵۶۶: ~ بشارنز، ۵۶۷: ~ باریکیو، ۵۶۷-۵۷۰: ~ پاپریکا، ۵۷۰: ~ پنیر، ۵۷۱: ~ پنیر (مورنه)، ۵۷۱-۵۷۲: ~ پیاز، ۵۷۲: ~ تخم مرغ و لیمو، ۵۷۲-۵۷۳: ~ ترش و شیرین، ۵۷۳-۵۷۴: ~ تمر هندی، ۵۷۴: ~ خامه، ۵۷۴-۵۷۵: ~ خامه (ترش و شیرین)، ۵۷۵: ~ خردل، ۵۷۵-۵۷۷: ~ سفید، ۵۷۷-۵۹۸: ~ سرکه و نعنا، ۵۷۷-۵۷۸: ~ سفید (بشامل)، ۵۷۸: ~ زنجبیل، ۵۷۹: ~ سویا و زنجبیل، ۵۷۹: ~ سیر، ۵۷۹-۵۸۰: ~ سوفله، ۵۸۰: ~ شور و شیرین، ۵۸۰-۵۸۱: ~ فلفل قرمز، ۵۸۱-۵۸۵: ~ فلفل قرمز و بادام، ۵۸۴: ~ قارچ، ۵۸۵-۵۸۶: ~ قهوه ای، ۵۸۶: ~ طلایی، ۵۸۷: ~ کاری، ۵۸۷-۵۸۸: ~ کنجد، ۵۸۸: ~ گوجه فرنگی، ۵۸۸-۵۹۰: ~ گوجه فرنگی (کچاپ)، ۵۸۹-۵۹۰: ~ لوبی، ۵۹۰-۵۹۱: ~ لیونز، ۵۹۱: ~ ماهی دودی، ۵۹۱-۵۹۲: ~ میگو، ۵۹۲: ~ نان، ۵۹۲-۵۹۳: ~ ولوته، ۵۹۳: ~ آندلسی، ۵۹۳: ~ تری یاک، ۵۹۳-۵۹۴: ~ ارده و آب لیمو، ۵۹۴: ~ محقره (قرمز)، ۵۹۴ تا ۵۹۵: ~ ماهی، ۵۹۵: ~ مرغ، ۵۹۵-۵۹۶: ~ سیاه، ۵۹۶: ~ سفید با میگو، ۵۹۶: ~ سفید با کاری، ۵۹۶-۵۹۷: ~ سفید با خیارشور، ۵۹۷: ~ سفید با سیر، ۵۹۷: ~ سفید با خردل، ۵۹۷: ~ سفید با قارچ، ۵۹۷: ~ سفید با مپیاه، ۵۹۷: ~ آوکادو، ۵۹۷-۵۹۸: ~ سیب، ۵۹۸: ~ پیتزا، ۱۱۵۵: ~ گوجه فرنگی برای پیتزا، ۱۱۵۶ سس مایونز: در شناخت مایونز، ۵۹۹: آشنایی با، ۵۹۹-۶۰۰: ~ هلندی یا نولاندز (مایونز هلندی)، ۵۵۷: ~ ساده، ۶۰۰-۶۰۱: ~ تاتار، ۶۰۱-۶۰۲: ~ سبز، ۶۰۲: ~ زرد (برای سالاد میوه)، ۶۰۲: ~ گلی (برای سالاد میوه)، ۶۰۳: ~ شیرین، ۶۰۳: ~ زردهٔ سفید، ۶۰۳: ~ هزار جزیره، ۶۰۴: ~ آندلس، ۶۰۴-۶۰۵: ~ هندی، ۶۰۵: سس رمولاد، ۶۰۵: ~ صورتی، ۶۰۵: مشکلات، ۶۰۷-۶۰۸: بریدن، ۶۰۷:

سختو (کالباس)، ۱۴۱۹-۱۴۲۲
سختو به دیگ (کیابلو)، ۷۹۱-۷۹۳
سرای لکماسی (شیرینی ترکی)، ۱۶۰۱-۱۶۰۳
سرخ پوستان، ۱۱۵، ۴۵۰، ۵۹۸، ۷۲۳، ۷۲۴، ۱۲۵۷، ۱۲۶۴
سرخو (ماهی)، ۲۷۳
سرشیر، ۳۱۵
سرکه: ۲۰۸-۲۰۹، ۱۷۰۶: روش تهیه ~، ۲۰۹: سفید کردن ~، ۱۷۰۶: انواع: ~ سفید یا جوهری سرکه (اسید استیک)، ۲۰۸-۲۰۹، ۱۷۰۶: ~ طبیعی (میوه)، ۲۰۸-۲۰۹، ۱۷۰۶: اجتوبالزامیکو ترادیتسیوناله، ۱۳۹
سرگنجشکی (کله گنجشکی): سالاد ~، ۵۰۵-۵۰۶: کوفته ~ برای آش، ۶۱۳: کوفته ~، ۱۱۰۰: ~ هندی، ۱۱۰۴ تا ۱۱۰۵: خورش ~، ۱۱۵۲-۱۱۵۳
سس: در شناخت: ۵۵۱-۵۵۳: انواع: ~ مایونز، ۶۰۲-۶۰۳: ~ سالاد، ۶۰۲-۶۰۳: ~ خوراک، ۵۶۵-۵۹۸
سس سالاد: ۵۵۱، ۵۵۴-۵۶۰: انواع: ~ فرانسوی، ۵۵۴: ~ پرتقال (برای سالاد میوه)، ۵۵۵: ~ خیار، ۵۵۵: ~ پنیر و خامه (برای سالاد میوه)، ۵۵۵-۵۵۶: ~ عسل (برای سالاد میوه)، ۵۵۶: ~ پخته (برای سالاد میوه)، ۵۵۶: ~ ماست، ۵۵۷: ~ هلندی (نولاندز)، ۵۵۷: ~ هلندی پرتقالی، ۵۵۸: ~ شوید، ۵۵۸: ~ ارده، ۵۵۹: ~ آوکادو، ۵۵۹-۵۶۰: ~ سفید، ۵۶۰: ~ سفید سبک، ۵۶۰: ~ تاراتور، ۵۶۰: ~ چینی، ۵۶۰
سس کره: تاربخچه: ۵۶۱: انواع: ~ سفید، ۵۶۲: ~ سی طلایی، ۵۶۲: ~ سی سیاه، ۵۶۲: ~ سبز، ۵۶۲: ~ سی گلی، ۵۶۲: ~ سی زرد، ۵۶۳: ~ سیر، ۵۶۳: ~ با آب ماهی، ۵۶۳: ~ با آب میگو، ۵۶۳: ~ سی میگو، ۵۶۳: ~ سی شاه میگو، ۵۶۴: ~ سی متردوتل، ۵۶۴: ~ و کنجد، ۵۶۴
سس خوراک: ۵۵۵-۵۹۸: غلیظ کردن سس، ۵۵۲: ~ و مگردان، ۵۵۲: ~ و آرد و روغن، ۵۵۲: ~ و خمیر آرد و کره، ۵۵۲: ~ و نشاسته، ۵۵۳: ~ و زردهٔ تخم مرغ، ۵۵۳: انواع: سس سویا،

سنگسر (ماهی)، ۲۷۳
 سنگه خورش (انار آویج) ← فسنجان
 سوئد، ۳۳۵، ۴۹۱
 سوپ: ۱۴۳-۱۴۴، ۶۸۳-۷۴۰ ~ وگرد نان، ۶۱۲ تا ۶۱۳ ~ و نان کروتن، ۶۱۳
 سوپ گرم (پُتاز): ۶۸۳-۷۳۳: انواع: سوپ روسی، ۱۵۹: بویی یون، ۶۸۳-۶۸۴: کنسومه، ۶۸۴: نخود آب، ۶۸۴-۶۸۶: ~ آوگولمونو، ۶۸۶ تا ۶۸۷: ~ پاره پوره (استراچا تلا)، ۶۸۷-۶۸۸: ~ جوش واره (کوشواره)، ۶۸۸-۶۸۹: ~ تخم مرغ، ۶۸۹-۶۹۰: ~ لپه، ۶۹۰-۶۹۱: مولیگاتونی، ۶۹۱-۶۹۲: ~ مرغ و نارگیل، ۶۹۲-۶۹۳: ~ خیار، ۶۹۳: ~ پياز، ۶۹۴-۶۹۵، ~ جعفری، ۶۹۵: ~ درهم، ۶۹۶: ~ سیب زمینی، ۶۹۷ تا ۶۹۸، ۷۲۷: ~ سیر، ۶۹۸-۶۹۹، ۷۱۷: ~ قارچ، ۶۹۹-۷۰۰، ۷۲۵: ~ کرفس، ۷۰۰: ~ گل کلم، ۷۰۱: ~ گوجه فرنگی، ۷۰۱-۷۰۲: ~ لوبیا سبز، ۷۰۲: ~ مارچوبه، ۷۰۲: ~ نخود سبز، ۷۰۳: مینسترونه، ۷۰۴-۷۰۶: مینسترونه (مینسترا آژمانا)، ۷۰۵: ~ هویج، ۷۰۶-۷۰۷: ~ ماهی، ۷۰۷-۷۱۰، ۷۲۴-۷۲۵: ~ ماهی (سبزه لی بالیک چورباسی)، ۷۰۸-۷۰۹: ~ ماهی و میگو، ۷۱۱ تا ۷۱۲: ~ میگو، ۷۱۲-۷۱۳: ~ میگو و ذرت، ۷۱۳-۷۱۴: ~ گل کلم و پنیر، ۷۱۴-۷۱۵: ~ مرغ بالیمو، ۷۱۵: ~ سیب زمینی و پنیر، ۷۱۵-۷۱۶: ~ سیر و گوجه فرنگی، ۷۱۷: ~ هویج و ماست، ۷۱۷-۷۱۸: ~ اسفناج و ماست، ۷۱۸: اسفناج، ۷۱۹: ~ سیرابی (اشکنبی آوگولمونو)، ۷۱۹-۷۲۰: راسولنیک، ۷۲۰-۷۲۱: راسولنیک مرغ، ۷۲۱: اوخا، ۷۲۱: سولیانکا، ۷۲۲: ~ سیب زمینی باماست، ۷۲۲-۷۲۳: ~ تره بار زمستانی، ۷۲۳-۷۲۴: ~ ماهی، ۷۲۴-۷۲۵: ~ کدو حلوايي، ۷۲۵-۷۲۶: ~ لوبیای سفید، ۷۲۶: ~ کوفته، ۷۲۶-۷۲۷: ~ سیب زمینی، ۷۲۷: چخترمه گوشت گوسفند، ۷۲۸: ~ سیب زمینی و سیر، ۷۳۲: ~ سیب زمینی و میگو، ۷۳۲:

شور شدن ~، ۶۰۷: بوی دود گرفتن ~، ۶۰۷: سفت شدن ~، ۶۰۷: شل شدن ~، ۶۰۷-۶۰۸: ناصاف شدن ~، ۶۰۸: زیاد شدن ادویه ~، ۶۰۸: بی مزه شدن ~، ۶۰۸
 سس خام خواران: انواع: سس سویا، ۲۰۹: ~ ارده، ۱۵۲۸: ~ ارده بادام زمینی، ۱۵۲۸: ~ بادام، ۱۵۲۹: ~ پياز، ۱۵۲۸: ~ ساده، ۱۵۲۸: ~ سیر، ۱۵۲۹
 سعدی، ۹۹، ۱۴۱۹
 سفرنامه ابن بطوطه (کتاب)، ۷۷
 سفرنامه یولاک (کتاب)، ۸۹
 سفره اطعمه (کتاب)، ۹۲، ۹۹، ۱۰۰، ۴۸۳، ۶۱۸، ۶۷۲، ۷۹۷، ۱۳۴۶، ۱۴۱۹، ۱۷۰۶
 سفره ایتالیایی، ۱۳۸، ۱۳۹، ۱۴۴: غذای اصلی، ۱۴۴
 سفره ایرانی، ۷۷-۸۳، ۱۱۱، ۳۱۶، ۴۷۹، ۴۸۴، ۷۴۳، ۷۷۳، ۸۴۷، ۱۵۷۷، ۱۷۳۴: آداب ~، ۷۹-۸۳، ۱۱۱
 سفره ترکی: ۱۱۱، ۱۵۷۷: آداب ~، ۱۱۱
 سفره روسی، ۱۵۴، ۱۵۷: آداب ~، ۱۵۴، ۱۵۵: ~ و شوید، ۱۵۸: ~ و ماست چکیده، ۱۶۱
 سفره ژاپنی: آداب، ۱۲۹-۱۳۴
 سفره فرانسوی، ۱۴۶-۱۵۳: ~ و نان، ۱۵۱
 سفره هندی، ۱۰۷، ۱۴۱۰: آرایش ~، ۱۰۷
 سفید کردن تره بار (شیوه فرانسوی)، ۳۲۲، ۱۵۰
 سکن (ماهی)، ۲۷۳
 سلجوقیان، ۹۶، ۹۷، ۱۰۲، ۱۱۰
 سلیمان آقا، ۴۴۴
 سماق، ۲۱۰: رنگ کردن ~، ۲۱۰
 سَمَن ← هامور (ماهی)
 سَمَن خالدار قرمز ← هامور (ماهی)
 سمنه (روغن عربی)، ۱۱۳
 سن پترزبورگ، ۱۵۶
 سنت ها: انواع: ~ ی رومی، ۱۱۵: ~ ی فرانسوی، ۱۱۵: ~ ی فنیقی، ۱۱۵: ~ ی کارتازی، ۱۱۵: ~ ی مراکش، ۱۱۵: ~ ی مغربی، ۱۱۵: ~ ی یونانی، ۱۱۵: ~ ی یهودی، ۱۱۵
 سَنَدَرال، ۹۹

بیویچه (پیش غذا)، ۷۶۶

سویل، ۱۱۵

سی اف سی، ۱۹۵، ۱۹۶

سیاه، دریا، ۷۰، ۱۱۳، ۸۸۰

سیاه کولی ← کولی (ماهی)

سیب زمینی: انواع: ~ استانبولی، ۳۳۱ ~

امریکایی، ۳۳۱ ~ پشندی، ۳۳۱؛ شیوه پخت

~: ۱۳۶۸ ~ سرخ کرده، ۳۳۱ ~ روغن جوش،

۳۳۱؛ پوره ~، ۳۳۱، ۱۳۶۷-۱۳۷۱ ~ تنوری،

۳۳۱ ~ نمک پز، ۳۳۱ ~ آب پز، ۳۳۱

سیر، ۱۳۹، ۲۱۰

سیسیل، ۹۵، ۱۳۵، ۱۴۰، ۱۴۵

سیلان، ۲۲۰، ۲۲۲، ۴۴۴، ۴۸۳

سیم (ماهی)، ۲۸۲



شاتوبریان کبابی (کریه)، ۱۲۱۱-۱۲۱۲ ~ تابه ای

(متردوتل)، ۱۲۱۲

شارکوتری (کالباس)، ۱۴۱۹-۱۴۲۲

شام: ۹۲، ۴۴۴، ۱۲۳۷؛ شام و ناهار ایتالیایی، ۱۴۱ تا

۱۴۲ ~ روسی، ۱۵۶؛ انواع: ~ اول، ۱۵۶ ~

دوم، ۱۵۶، ۱۶۱؛ آداب ~ روسی، ۱۵۴-۱۵۵، ۱۶۱؛

آداب ~ نشسته، ۱۵۴؛ ~ فرانسوی، ۱۴۹

شامی: ۱۲۳۷-۱۲۴۱؛ انواع: شامی، ۱۲۳۷-۱۲۳۸؛

~ کباب، ۱۲۳۸-۱۲۳۹؛ ~ کباب بروجردی،

۱۲۳۹-۱۲۴۰؛ ترشه ~، ۱۲۴۰ ~ ماهی، ۱۲۴۰

تا ۱۲۴۱؛ چلی کباب، ۱۲۴۱

شاه بلوط: ۲۱۱؛ انواع: بلوط اسب یا شاه بلوط

هندی (سمی)، ۲۱۱ ~ ایرانی، ۲۱۱؛ شیوه

پخت: ۲۱۱؛ آب پز کردن ~، ۲۱۱؛ بودادن ~،

۲۱۱ ~ ونان کیزکه، ۲۱۱ ~ ونان کلک، ۲۱۱

شاه عباس اول صفوی، ۷۷، ۹۲، ۸۸۱

شاه جهان (پادشاه گورکانی)، ۹۸، ۹۹، ۸۹۵

شاه شجاع، ۷۷، ۱۰۰

شاه کولی (ماهی کولی)، ۲۸۳

شاه میگو (لابستر)، ۳۰۵؛ انواع: شاه میگوی بی چنگک

~ پارمانتیه، ۷۳۳ ~ باقلا، ۷۱۶؛ کنسومه

مارچوبه، ۷۲۸؛ کنسومه فوری، ۷۲۹؛ کنسومه

مرغ، ۷۲۹؛ کنسومه روسی (سفید)، ۷۳۰؛

کنسومه روسی (زرد)، ۷۳۱

سوپ سرد: ۷۳۴-۷۴۰؛ انواع: آبدوخ خیار،

۷۳۴-۷۳۵ ~ بادم و انگور (آخوبلانکوده

مالاک)، ۷۳۵ ~ گاسپاچو، ۷۳۵-۷۳۶ ~ گوجه

فرنگی و طاللی، ۷۳۶-۷۳۷ ~ خیار و اسفناج،

۷۳۷-۷۳۸ ~ چغندر و تخم مرغ (چیدونیک)،

۷۳۸؛ آخروشکا، ۷۳۸-۷۳۹؛ آخروشکای مرغ،

۷۳۹ ~ آلبالو و لیمو، ۷۳۹-۷۴۰ ~ سیب زمینی

وتره فرنگی، ۷۴۰ ~ بوقلمون، ۱۰۶۴

سوپ خام خواران: انواع: سوپ بادم زمینی،

۱۵۲۴ ~ پیاز، ۱۵۲۴ ~ نخود سبز، ۱۵۲۴،

۱۵۲۶ ~ ذرت، ۱۵۲۴ ~ جعفری، ۱۵۲۴ ~

میوه، ۱۵۲۴ ~ ماش، ۱۵۲۵ ~ گوجه فرنگی،

۱۵۲۵ ~ فلفل دلمه ای، ۱۵۲۵ ~ هویج، ۱۵۲۵؛

~ قارچ، ۱۵۲۶ ~ خیار و آوکادو، ۱۵۲۶؛

~ سیب زمینی، ۱۵۲۶-۱۵۲۷ ~ برش، ۱۵۲۷

سودانی ها، ۱۳۰۷

سوریه، ۱۱۴، ۵۹۵، ۱۲۳۷

سوسیس: ۱۴۱۹؛ انواع: سوسیس آب پز، ۱۴۲۴؛

~ کبابی، ۱۴۲۴ ~ وعدسی، ۱۴۲۵ ~ و سیب

زمینی، ۱۴۲۵؛ [نیز ← کالباس]

سوفله: ۱۱۶۳-۱۱۶۵، ۱۵۴۹؛ در پخت و پز: ۱۱۶۳ تا

۱۱۶۴؛ سس ~: ۵۸۰؛ انواع: سوفله گل کلم و

گردو، ۱۱۶۴-۱۱۶۵؛ ~ی بروکلی و گردو،

۱۱۶۵ ~ی پیاز و پنیر، ۱۱۶۵ ~ی ماهی،

۱۵۰۲ ~ی کرپ با لیمو، ۱۶۱۳؛ ~ی سرد با

بادام، ۱۶۱۵-۱۶۱۷ ~ی سیب، ۱۶۱۷؛ ~ی

پرتقال، ۱۶۱۷-۱۶۱۸؛ ~ی شکلات، ۱۶۱۸ تا

۱۶۱۹ ~ی لیمو، ۱۶۱۹؛ ~ی وانیل، ۱۶۱۹؛

~ی قهوه، ۱۶۲۰؛ ~ی ورمیشل، ۱۶۲۰؛ ~ی

برنج، ۱۶۲۱؛ ~ی شیرین با پنیر تازه، ۱۶۲۱

سوکلا یا سکن (ماهی)، ۲۷۳

سومون ← ماهی آزاد

شوریا: ۶۵۳-۶۵۸؛ انواع: شوریا، ۶۵۳-۶۵۴؛ سی
جوجه، ۶۵۴-۶۵۵؛ حسو، ۶۵۵؛ سی سیرابی
(اشکمه چورباسی)، ۶۵۶؛ سیراب شیردان
آش واره، ۶۵۷؛ سی شمالی وار، ۶۵۷-۶۵۸؛
سی زیره، ۶۵۸

شوشتر، ۴۴۳، ۶۴۹، ۸۲۰، ۱۰۳۲، ۱۵۵۵

شیخ ابوسعید، ۶۴۵

شیخ اطعمه (شیخ بسحاق حلاج)، ۹۹، ۱۰۱، ۷۶۴، ۸۳۱،
۱۱۳۱، ۱۱۴۲، ۱۱۴۳، ۱۲۵۱، ۱۲۵۲، ۱۴۱۹، ۱۵۶۰،
۱۵۶۱، ۱۵۸۰

شیر: ۳۰۹-۳۱۹؛ نگه داری، ۳۰۹-۳۱۰؛ بریدن
، ۳۱۰، ۳۱۰، چرخ شده، ۳۱۴

شیراز، ۹۹، ۱۰۱، ۲۱۸، ۴۶۱، ۴۷۰

شیر پلا (دمی شیر)، ۸۱۹-۸۲۰

شیر نارگیل، ۲۱۶

شیر و تخم مرغ، ۴۶۷

شیر و چای، ۴۴۰

شیر و شهد، ۴۶۷-۴۶۸

شیر و عسل، ۴۶۸

شیر و مالت، ۴۶۸

شیر و میوه: ۴۶۴-۴۶۸؛ انواع: شیر و بادام، ۴۶۴؛

شیر و پرتغال، ۴۶۵؛ و آناناس، ۴۶۵؛ و

سیب، ۴۶۵؛ و شاه توت، ۴۶۵-۴۶۶؛ و

موز، ۴۶۶؛ و نارگیل، ۴۶۶؛ و هویج،

۴۶۶؛ و کیوی، ۴۶۶؛ معجون، ۴۶۶-۴۶۷

شیر و نعنا، ۴۶۸

شیره، ۲۱۲، انواع: شیره انکور، ۲۱۲، خرما، ۲۱۲

شیره شکر: شیره تهیه به شکر، ۴۵۶-۴۵۷؛

صاف کردن به شکر، ۴۵۷

شیرینی: شیره نگه داری دریخ بند، ۱۷۸۹؛ انواع:

رویخ، ۱۵۵۳؛ باقلوا، ۱۵۵۳؛ کلوچه شوشتری،

۱۵۵۵؛ کادین گویچی، ۱۵۷۸؛ بادام پاره، ۱۵۷۸؛

قطایف یا رشته برشته (رشته خشکار)، ۱۵۷۹؛

نان سیب و گردو (اشترودل)، ۱۵۸۷؛ شیرینی

دانمارکی، ۱۶۵۲؛ نازوک، ۱۷۶۱؛ ول ثوان،

۱۷۶۵؛ پودینگ بلغور، ۱۶۲۵؛ گردو سوخته،

(کری فیش)، ۳۰۵؛ به چنگک دار یا عقربک

(کری فیش)، ۳۰۵، شیره پخت، ۳۰۸

شاهنامه (کتاب)، ۸۳، ۸۷، ۱۰۲، ۱۱۲، ۱۴۴۷

شاهی توکرا ← دسر هندی

شیردز پای (دیزی چوپان)، ۱۰۱۳-۱۰۱۴

شربت: ۴۵۶-۴۶۳؛ شیره تهیه به، ۴۵۶-۴۶۳؛

شیره شکر، ۴۵۶؛ صاف کردن شیره شکر، ۴۵۷؛

ابری بودن به، ۴۵۶؛ انواع: خاکشیر یخمال،

۴۵۷؛ برف و شیره، ۴۵۷؛ به سرکه شیره، ۴۵۷؛

به سرکه شیره خیار، ۴۵۸؛ به تخم شریتی،

۴۵۸؛ به تمر گجرات، ۴۵۸؛ به تمر هندی، ۴۵۸؛

به ریواس، ۴۵۸؛ به زعفران، ۴۵۸؛ سکنجبین،

۴۵۹؛ سکنجبین خیار، ۴۵۹؛ به آب لیمو، ۴۵۹؛

به آلبالو، ۴۶۰؛ به انار، ۴۶۰؛ به بادام (اورژا)،

۴۶۱-۴۶۲؛ به به لیمو، ۴۶۲، ۱۶۸۷؛ به تمشک،

۴۶۲؛ به توت فرنگی، ۴۶۲؛ به شاه توت، ۴۶۲

تا ۴۶۳؛ به چغندر، ۴۶۳؛ به زرد آلو، ۴۶۳؛

شربت عرق های گیاهی: انواع: شربت عرق

أترج (ترنج)، ۴۶۹؛ به بهار نارنج، ۴۶۹؛ به

بیدمشک، ۴۶۹؛ به نسترن، ۴۶۹؛ به تارونه،

۴۷۰؛ به نعنا، ۴۶۹؛ به گلاب، ۴۶۹؛ به گلاب

و تخم شریتی، ۴۷۰

شرح مشکلات دیوان انوری (کتاب)، ۶۸۲

شعوبیان، ۸۸

شفیعی کدکنی، محمدرضا، ۶۴۵

شقشقه بالقالفل ← خاگینه فلفل

شکر، ۲۱۲

شکالات، ۴۵۰-۴۵۱

شلغم، ۳۳۱-۳۳۲

شله ثماته (دمی)، ۸۲۱

شنیتسل، ۱۲۱۳-۱۲۱۵؛ انواع: شنیتسل وینی، ۱۲۱۴؛

شنیتسل قلو، ۱۴۸۸؛ شنیتسل ماهی، ۱۲۷۶

شور، شیره تهیه، ۱۷۰۵-۱۷۰۶؛ آفت، ۱۷۰۶-۱۷۰۷،

انواع: خیار شور پارس، ۵۲۹؛ انواع شور، ۱۷۲۱؛

شور مخلوط، ۱۷۲۱-۱۷۲۲؛ خیار شور، ۱۷۲۲؛

برگ مو شور، ۱۷۲۲

طبرستان، ۷۷
طولوزان، دزیره، ۹۲



عالی شیرازی، نورالدین محمد، ۹۸
عباسیان، ۶۸، ۸۵، ۸۹، ۹۰، ۹۱، ۹۲، ۹۴، ۹۵، ۹۶، ۱۴۳۳
عبید زاکانی، ۱۰۰، ۱۴۴۷
عدسی کلمبیایی، ۱۴۰۹

عربستان، ۹۳، ۴۵۴
عرب ها، ۱۱۰، ۱۱۲، ۱۱۳، ۱۱۵، ۱۱۴، ۴۴۵، ۸۹۰، ۱۲۶۳
عروقیات ← شربت ایرانی

عسل، ۲۱۲
عطر چای، ۲۳۸
عمان، ۲۲۷

عمر بن خطاب (خلیفه دوم)، ۹۵
عنصر المعالی کیکاوس بن اسکندر، ۷۷
عید اضحی (پاک) در روسیه، ۱۵۵، ۱۶۱، ۲۶۱؛ غذای

~ ۱۵۵
عیش السرایه یا شاهی توکرا (لقمه شاهانه)،
۱۵۷۲ تا ۱۵۷۳
عیون الاخبار (کتاب)، ۸۸



غباد، ۲۷۵
غذای باز یافته: ۲۱-۱۴۹۷-۱۵۰۴؛ انواع: آب بوقلمون
(باز یافته)، ۳۵۲؛ مربای آلبالو (باز یافته)، ۴۶۰؛
گراتن مرغ باز یافته، ۱۱۶۶؛ سنبوسه مرغ
باز یافته، ۱۲۵۵-۱۲۵۶؛ نان باز مانده، ۱۴۹۷؛ پلو
دودمه، ۱۴۹۷-۱۴۹۸؛ ژیکوی باز مانده، ۱۴۹۸؛
کوکوی ژیکو، ۱۴۹۸؛ ساندویچ ژیکو، ۱۴۹۸؛
خوراک ژیکو، ۱۴۹۸؛ کاری ژیکو، ۱۴۹۸؛ کتلت
ژیکو، ۱۴۹۸؛ شامی ژیکو، ۱۴۹۸؛ چخترمه
ژیکو، ۱۴۹۸؛ کتلت سیب زمینی و مرغ، ۱۴۹۸
تا ۱۴۹۹؛ کتلت سیب زمینی با گوشت، ۱۴۹۹؛
کتلت سیب زمینی با پنیر، ۱۴۹۹؛ کتلت سیب
زمینی با ماهی، ۱۴۹۹؛ سیب زمینی سوخته،

۱۶۰۳؛ ابرشم کباب، ۱۶۰۰؛ لقمه دریار، ۱۶۰۱ تا
۱۶۰۲؛ لقمه فقرا، ۱۶۰۲؛ پاسخا، ۱۵۵؛ پوسته
پای، ۱۵۳۹-۱۵۴۰؛ کولیچ (کلچ)، ۱۵۴؛ بامیه،
۱۵۹۹-۱۶۰۰؛ زولبیا، ۱۵۹۷-۱۵۹۸؛ زولبیای
تهرانی، ۱۵۹۷؛ نان شهد آلود، ۱۶۰۳؛ زلابیه،
۱۵۹۹؛ پودینگ سیب با سس لیمو، ۱۶۲۸ تا
۱۶۲۹؛ جلبی، ۱۵۹۹؛ پودینگ بادام، ۱۶۳۲؛
پودینگ کشمش، ۱۶۳۳

شیرینی پزی: ۲۰۲، ۲۰۳، ۲۱۶، ۲۲۹، ۳۱۵، ۱۵۳۶ تا
۱۵۴۹؛ اندازه گیری مواد در ~، ۱۵؛ دانستنی های
لازم، ۱۵۳۵؛ مواد لازم: آرد، ۱۵۳۶؛ بادام مقش،
۱۵۳۶؛ مغز پسته، ۱۵۳۶؛ بار (شیره شکریا شربت)،
۱۵۳۷؛ کره و روغن، ۱۵۳۷؛ هل و گلاب، ۱۵۳۷؛
نشاسته، ۱۵۳۸؛ گرد شکر، ۱۵۳۸؛ گرد کاکائو یا
شکلات ساده، ۱۵۳۸؛ پوسته تارت و پای، ۱۵۳۹ تا
۱۵۴۰؛ خمیر چند لا، ۱۵۴۱؛ خمیر تَرده، ۱۵۴۲؛ خمیر
شیرین (خمیر زبر)، ۱۵۴۳؛ خمیر ورآمده، ۱۵۴۳؛
خمیر نرم (ژنوزان)، ۱۵۴۴؛ آردینه یا خمیر روغن
جوش (بنیه)، ۱۵۴۴؛ خمیر روغن جوش هندی
(خمیر آرد نخود)، ۱۵۴۵؛ خمیر کرپ یا پَن کیک
(بلینی)، ۱۵۴۵؛ پوسته دست پیچ (رولت)، ۱۵۴۶؛
پوسته نان خامه ای (خمیر شو)، ۱۵۴۷؛ کرم ها،
۱۵۴۸؛ سوفله، ۱۵۴۹؛ پودینگ، ۱۵۴۹؛ موس، ۱۵۴۹

شیش کباب (کباب بره)، ۱۱۸۶
شیش لیک، ۱۱۸۸
شیکوره (ریشه کاسنی)، ۴۴۶



صافی (ماهی)، ۲۷۵
صبحانه ایتالیایی، ۱۴۱-۱۴۲؛ صبحانه روسی، ۱۵۷؛
~ فرانسوی، ۱۴۸
صفویه، ۱۱۳، ۸۸۱



طبخ ایرانی (کتاب)، ۱۵۶۲
طبخ ایرانی و فرنگی، ۲۶۱، ۱۵۶۲

۱۴۹۹: کروتکت سیب زمینی، ۱۵۰۰: کوکوی
گوشت کوبیده، ۱۵۰۰: بوقلمون بازیافته، ۱۵۰۰:
سوفله ماهی، ۱۵۰۲: تارت ماهی، ۱۵۰۲: کاناپه
ماهی، ۱۵۰۳: موس ماهی، ۱۵۰۳-۱۵۰۴: ماهی
انگشتی، ۱۵۰۴: سوپ بازیافته، ۱۵۰۴
غذای دریایی: ۱۲۶۹-۱۳۰۱: انواع: شله ماهی شور،
۶۳۸-۶۳۹: سوپ ماهی، ۷۰۷-۷۱۰، ۷۲۴-۷۲۵،
سوپ ماهی (سبزه لی بالیک چورباسی)، ۷۰۸-۷۰۹:
سوپ ماهی و میگو، ۷۱۱-۷۱۲: اوخا، ۷۲۱:
سولیانکا، ۷۲۲: مپیاه، ۷۶۳-۷۶۵: ماهی تن و
مایونز، ۷۶۵: بشقاب ساردین، ۷۶۵: سویچه،
۷۶۶: خاویار، ۷۶۶-۷۶۷: بریانی پلو با ماهی،
۷۹۹-۸۰۳: پلو ماهی و تخم مرغ، ۸۰۶-۸۰۷:
لخلخ، ۸۱۲-۸۱۳: مویذب، ۸۱۵: هواری،
۸۱۶-۸۱۷: یاهانا، ۸۱۹: کچری، ۸۳۱-۸۳۳:
دمی ماهی شور، ۸۳۴: اشپل پلا، ۸۳۹: قلیه
ماهی، ۸۶۹-۸۷۰: فسنگان ماهی، ۸۷۷: خورش
ماهی و سیب زمینی، ۹۱۰-۹۱۱: ماهی با سس
کاری، ۹۱۵-۹۱۶: ماهی با ماست و زعفران،
۹۱۶: کاری ماهی، ۹۱۷: ماهی با سیب زمینی و
گل کلم، ۹۱۷-۹۱۸: کاری ماهی با آب لیمو،
۹۱۸-۹۱۹: کاری ماهی پارسى، ۹۱۹-۹۲۰:
کاری ماهی با شیر نارگیل، ۹۲۰: قابلمه،
۹۴۶: خورش ماهی گباب (تن) با سیب زمینی،
۹۴۸-۹۴۹: بویی یابس، ۹۷۰-۹۷۲: ماهی سرد
با سس، ۱۰۶۹-۱۰۷۰: ماهی سرد با سس مایونز،
۱۰۷۰: راشگوی درسته سرد، ۱۰۷۱: ماهی در
ژله، ۱۰۷۱-۱۰۷۲: سرخوی سرد، ۱۰۷۲: تاس
کباب ازون برون، ۱۰۸۴: کروتکت ماهی، ۱۱۰۳:
کوفته ماهی، ۱۱۱۲: کوفته قالبی ماهی
(فیش لوف)، ۱۱۱۲-۱۱۱۳: خورش دریانوردان،
۱۱۴۹: خورش سرد با ماهی تن، ۱۱۵۲: خورش
ماهی تن با گوجه فرنگی، ۱۱۵۳: پیتزا
سیچیلیانا، ۱۱۵۸: ماهی گراتینه، ۱۱۶۷-۱۱۷۰:
گراتن سیب زمینی و ماهی، ۱۱۷۲: کباب ماهی
تری یاکي، ۱۱۸۵: کباب ازون برون، ۱۱۹۳:

کباب راشگو، ۱۱۹۳-۱۱۹۴: کباب ماهی
به شیوه کامبوج، ۱۱۹۴: شامی ماهی، ۱۲۴۰ تا
۱۲۴۱: کتلت ماهی، ۱۲۴۳: تلنویه (کتلت روسی)،
۱۲۴۸-۱۲۴۹: کتلت سیب زمینی و ماهی،
۱۲۴۹: کیلکا در مایه پا کورا، ۱۲۶۵: کیلکای
روغن جوش، ۱۲۶۶: خاگینه ماهی دودی، ۱۳۵۷
تا ۱۳۵۸: ساندویچ ماهی تن، ۱۴۳۷: ساندویچ
ساردین، ۱۴۳۷: ساندویچ ماهی، ۱۴۳۹: قزل آلا
در کره و گرد نان، ۱۴۶۶: قزل آلا با قارچ، ۱۴۶۶
تا ۱۴۶۷: قزل آلا با سس خامه، ۱۴۶۷-۱۴۶۸:
قزل آلا خشکه برشته، ۱۴۶۸: قزل آلا شکم
گرفته، ۱۴۶۸-۱۴۶۹: قزل آلا کبابی (درسته)،
۱۴۶۹-۱۴۷۰: قزل آلا با زردچوبه و زعفران،
۱۴۷۰: قزل آلا کبابی (سرسیخ)، ۱۴۷۰:
قزل آلا آب پز (درسته)، ۱۴۷۱: املت ماهی
رودخانه، ۱۴۷۲: کتلت سیب زمینی با ماهی،
۱۴۹۹: سوفله ماهی، ۱۵۰۲: کاناپه ماهی، ۱۵۰۳:
موس ماهی، ۱۵۰۳-۱۵۰۴: ماهی انگشتی، ۱۵۰۴:
تاکوی ماهی، ۱۷۵۳: ماهی سرخ کرده ساده،
۱۲۶۹-۱۲۷۰: ماهی سرخ کرده با روغن زیتون
و سس سویا، ۱۲۷۰: ماهی سرخ کرده با لیمو و
خامه، ۱۲۷۰: ماهی شور سرخ کرده، ۱۲۷۰: ماهی
دودی سرخ کرده، ۱۲۷۱: فیله کفشک سرخ
کرده، ۱۲۷۱: کیلکای سرخ کرده، ۱۲۷۲: ماهی
سفید با آب نارنج و گلپر، ۱۲۷۲: ماهی با غسل
و کشمش، ۱۲۷۲-۱۲۷۳: ماهی و سیب زمینی
روغن جوش، ۱۲۷۳-۱۲۷۴: قزل آلا به شیوه
آسیابان (آلامونی یر)، ۱۲۷۴-۱۲۷۵: ماهی
به شیوه مویلا، ۱۲۷۵-۱۲۷۶: شنیتسل ماهی،
۱۲۷۶: سالونه ماهی، ۱۲۷۷: ماهی استروگانوف،
۱۲۷۸: گولاش ماهی، ۱۲۷۸: ماهی پارسى،
۱۲۷۹: ماهی سیره داغ، ۱۲۷۹-۱۲۸۰: ماهی شور
آب پز، ۱۲۸۰-۱۲۸۱: کفشک با پرتقال، ۱۲۸۱:
فیله کفشک با مایونز، ۱۲۸۲: ماهی دودی
بخار پز، ۱۲۸۲: قلیه ماهی بی آب، ۱۲۸۳-۱۲۸۴:
قلیه ماهی مرکب، ۱۲۸۳: ماهی در سس ارده،

و بامیه، ۱۳۰۸: خاگینه اشپل ماهی، ۱۳۰۸ تا
 ۱۳۰۹: خرچنگ ساده، ۱۳۰۹: خرچنگ با
 سس رمولاد، ۱۳۰۹: پای خرچنگ با سالاد
 روس، ۱۳۱۰: خرچنگ با تخم مرغ، ۱۳۱۰:
 خرچنگ در آوکادو، ۱۳۱۰: خرچنگ با بادام،
 ۱۳۱۰: خرچنگ با سس کاری، ۱۳۱۱: شاه
 میگوی ساده، ۱۳۱۱: لابستر ساده، ۱۳۱۱: لابستر
 کبابی، ۱۳۱۱: لابستر با سس رمولاد، ۱۳۱۱:
 صدف، ۱۳۱۲



فارس (استان)، ۷۴، ۷۷، ۷۸، ۱۵۷، ۲۰۲، ۲۱۱، ۲۱۵،
 ۲۲۰، ۲۳۸، ۲۸۱، ۴۶۱، ۴۷۰، ۵۵۹، ۶۲۳، ۷۹۰، ۸۰۵،
 ۸۱۴، ۸۲۰، ۸۲۱، ۸۲۳، ۸۴۸، ۸۴۹، ۹۲۷، ۱۰۹۴،
 ۱۱۲۸، ۱۲۸۱، ۱۳۷۸، ۱۴۳۲، ۱۴۳۳، ۱۵۵۵، ۱۵۶۰،
 ۱۶۹۳، ۱۷۱۹، ۱۷۳۷

فال قهوه، ۴۴۵

فرایه (قهوه و یخ)، ۴۴۹-۴۵۰

فرانز پیانی (کرم)، ۱۶۶۹-۱۶۷۰

فرانسه، ۱۱۴، ۱۱۷، ۱۴۶-۱۵۳، ۲۶۲، ۲۷۷، ۳۳۰، ۴۴۴،
 ۵۶۷، ۵۸۶، ۵۹۹، ۶۹۴-۶۸۳، ۸۲۲، ۸۲۳، ۹۷۱،
 ۱۰۲۲، ۱۰۲۴، ۱۰۴۵، ۱۰۸۶، ۱۱۴۵، ۱۲۱۹، ۱۲۶۵،
 ۱۳۹۷، ۱۴۱۹، ۱۴۲۶، ۱۵۳۹، ۱۵۴۷، ۱۶۲۴:
 فرانسوی ها، ۱۱۶، ۱۲۵، ۱۴۷، ۱۴۹، ۱۵۰، ۱۵۱،
 ۱۵۶، ۲۳۴، ۲۴۹، ۲۹۴، ۳۱۴، ۳۲۳، ۳۴۹، ۴۶۱،
 ۴۸۱، ۴۹۳، ۵۵۴، ۵۶۲، ۵۷۸، ۵۹۱، ۵۹۹، ۶۸۳،
 ۷۲۱، ۷۴۳، ۷۴۹، ۷۵۵، ۸۲۲، ۹۶۹، ۹۷۲، ۱۰۰۱،
 ۱۰۰۶، ۱۰۲۴، ۱۰۴۴، ۱۰۷۵، ۱۰۸۲، ۱۱۶۴، ۱۲۰۱،
 ۱۲۱۲، ۱۲۱۹، ۱۲۹۸، ۱۵۴۶، ۱۵۴۷، ۱۵۴۹، ۱۶۰۴،
 ۱۶۴۸، ۱۶۶۴، ۱۶۶۵، ۱۶۶۶، ۱۷۵۰

فرانکفورت، ۱۴۲۰، ۱۴۲۱

فرآورده های شیری، ۳۰۹-۳۱۹

فردوسی، ابوالقاسم، ۸۳، ۸۵، ۸۷، ۱۰۲، ۱۴۴۷

فُرُش (آغوز)، ۳۱۴

فره وشی، بهرام، ۸۶

فریزر ← یخ بند

۱۲۸۳-۱۲۸۴: ماهی مرکب درسس سیاه، ۱۲۸۴
 تا ۱۲۸۵: ماهی مرکب درسس سبز، ۱۲۸۵ تا
 ۱۲۸۶: ماهی مرکب به شیوه فرانسوی، ۱۲۸۶ تا
 ۱۲۸۷: ماهی مرکب شکم گرفته، ۱۲۸۷: قزل آلا
 بابادام، ۱۲۸۷-۱۲۸۸: ماهی سفید شکم پر،
 ۱۲۸۸-۱۲۸۹: شوریده شکم گرفته، ۱۲۸۹:
 حلوائ سفید شکم گرفته، ۱۲۸۹-۱۲۹۰: غباد یا
 شیرشکم گرفته تنوری، ۱۲۹۰-۱۲۹۱: قزل آلا
 شکم گرفته تنوری، ۱۲۹۱: ماهی تنوری، ۱۲۹۱ تا
 ۱۲۹۲: صبور تنوری باز، ۱۲۹۳: صبور تنوری
 بسته، ۱۲۹۳-۱۲۹۴: ماهی آزاد تنوری در خامه،
 ۱۲۹۴: فیلۀ ماهی تنوری خوابانده، ۱۲۹۴-۱۲۹۵:
 کفشک درسته، ۱۲۹۵-۱۲۹۶: کفشک به شیوه
 فلورانس، ۱۲۹۶: کفشک با گوجه فرنگی،
 ۱۲۹۶: ماهی در شیر، ۱۲۹۶: ماهی تن، ۱۲۹۶ تا
 ۱۲۹۷: پای ماهی، ۱۲۹۷-۱۲۹۸: ماهی در سرکه،
 ۱۲۹۸: سوشی مخلوط، ۱۲۹۸-۱۲۹۹: سوشی
 دست پیچ، ۱۳۰۰: ساشیمی، ۱۳۰۰: ماهی در
 نمک، ۱۳۰۰-۱۳۰۱: ماهی شور و کشمش، ۱۳۰۵:
 میوه های دریا: ۱۳۰۲-۱۳۱۲: سوپ میگو،
 ۷۱۲: سوپ میگو و ذرت، ۷۱۳-۷۱۴: میگو
 و مایونز، ۷۶۵: پلو میگو و نخود سبز، ۸۰۷-۸۰۸:
 کوفته قالبی میگو، ۱۱۱۳: ساندویچ میگو،
 ۱۴۳۷: خرچنگ آب پز، ۱۴۷۲: سوپ سیب
 زمینی و میگو، ۷۳۲: میگو پلو قالبی، ۷۹۰-۷۹۱:
 پلو میگو، ۷۹۵-۷۹۶: خورش میگو، ۸۹۹-۹۰۰:
 پیتزای میگو، ۱۱۶۰: میگو کباب تری یاکی،
 ۱۱۸۴: بالشتک چینی، ۱۲۵۹-۱۲۶۰: پاکورای
 برزیلی، ۱۲۶۲: کوکوی میگو، ۱۳۴۵: خاگینه
 میگو، ۱۳۶۰: ساندویچ میگو، ۱۴۳۷: خوراک
 میگو با سیر، ۱۸۳۱: میگوی روغن جوش،
 ۱۳۰۲: میگوی سرخ کرده، ۱۳۰۳-۱۳۰۴:
 دو پیازه میگو، ۱۳۰۴: خمیر میگو، ۱۳۰۵:
 میگو با تخم مرغ و کته، ۱۳۰۵: میگو با سس
 ترش و شیرین، ۱۳۰۶: میگو با فلفل، ۱۳۰۶ تا
 ۱۳۰۷: میگو و بادام زمینی، ۱۳۰۸: میگو

قرون وسطی، ۱۳۵
 قره قروت، ۷۳، ۹۷، ۳۱۹
 قزل آلای خال قرمز ← ماهی قزل آلا
 قسطنطنیه، ۶۵، ۶۶، ۹۵، ۱۱۱، ۱۱۲
 قفقاز، ۴۵۵، ۶۷۶، ۸۸۰، ۱۰۹۱
 قلیان: آداب، ۷۹-۸۲
 قنبد ← کلم (قمری)
 قند، ۲۱۲-۲۱۳
 قنداغ و گلاب نبات (کلاب داغ)، ۴۴۳

قند شیر (لاکتوز)، ۳۱۰
 قوزی یا قوزو (بره تنوری)، ۸۰۸
 قهوه: ۴۳۷، ۴۴۲-۴۵۲، ۴۶۲: شیوه تهیه: با دُرد،
 ۴۴۵: بی دُرد، ۴۴۵: لوازم تهیه ~: ۴۴۶-۴۴۹
 قهوه جوش دوطبقه، ۴۴۸: قهوه جوش ساده،
 ۴۴۸: قهوه جوش صافی دار، ۴۴۸: انواع: ~ ی
 اسپرشو، ۴۴۶: ~ ی ترک، ۴۴۶: ~ ی عربی،
 ۴۴۷: ~ ی فرانسه، ۴۴۷: شیر و قهوه، ۴۴۵
 ~ ی موکا، ۴۴۸-۴۴۹: ~ ی کاپوچینو، ۴۴۵
 ۴۴۹: ~ ونعنا، ۴۴۹: ~ ویخ (فراپه)، ۴۴۹
 کافه گلاسه، ۴۵۰: ~ ی مجلس ترحیم، ۴۵۰
 ~ ی فوری، ۴۴۵: کاربرد تغالیه ~، ۴۴۶

قهوه زعفران، ۴۴۳
 قیماق چای، ۴۲۱-۴۲۲
 قیমে: ۸۵۰-۸۵۸: انواع: قیمة ساده، ۸۵۰-۸۵۱
 خورش قیمة، ۸۵۱-۸۵۲: ~ ی به، ۸۵۲: ~ ی
 سیب، ۸۵۲: ~ ی سیب و آلبالو، ۸۵۲: ~ ی
 آلو، ۸۵۳: ~ ی لپه دار، ۸۵۳: ~ ی رشتی،
 ۸۵۳-۸۵۴: ~ ی تبریزی، ۸۵۴-۸۵۵: ~ ی بانعنا
 (پودین والاکیمه)، ۸۵۵-۸۵۶: ~ ی با نخودسبز،
 ۸۵۶: ~ ی جنوبی، ۸۵۷: ~ ی بوشهری، ۸۵۸
 ~ ی کنگر، ۸۵۸: ~ ی بادنجان، ۹۲۲-۹۲۳
 ~ ی کدوسبز، ۹۲۵: ~ ی کرفس، ۸۶۹: ~ ی
 آب دار، ۹۶۶

فسنجان: ۸۷۴-۸۸۰: انواع: فسنجان رسمی، ۸۷۴ تا
 ۸۷۵: ~ گوشت، ۸۷۵: ~ کوفته ریزه، ۸۷۵
 ~ کدو حلوایی، ۸۷۵: ~ لبو، ۸۷۶: ~ آلو
 بخارا، ۸۷۶: ~ بادام، ۸۷۶: ~ پسته، ۸۷۶: ~
 فندق، ۸۷۶: ~ رشتی، ۸۷۶: ~ ماهی، ۸۷۷
 ~ ماست، ۸۷۸: ~ بادنجان، ۸۷۸: ~ به،
 ۸۷۸: ~ هویج، ۸۷۸: انار آویج (سنگ خورش)،
 ۸۷۸: ~ مرغ چرخس، ۸۷۹: فسنجان خودکا،

۸۷۹
 فسوجن ← فسنجان
 فضائلی، محمد، ۸۳
 فضل الله صاحب، محمد، ۹۹
 فلسطين، ۹۵
 فلفل: ۱۰۵، ۲۲۳-۲۲۵: انواع: فلفل بهار، ۲۲۳-۲۲۴
 ~ سیاه، ۲۲۴: ~ سفید، ۲۲۴: ~ قرمز، ۲۲۴ تا
 ۲۲۵: ~ دلمه ای (پاپریکا)، ۳۳۲
 فلورانس، ۶۶
 فومه دو پواسون (آب مامی)، ۳۴۹
 فیروز ساسانی، ۸۳
 فیش اند چیپس (مامی و سیب زمینی روغن جوش)،
 ۱۲۷۳-۱۲۷۴
 فیله مینیون، ۱۲۱۰



قابوس نامه (کتاب)، ۷۷
 قارچ: ۳۳۲-۳۳۳: انواع: قارچ پرورشی، ۳۳۲
 ~ دکمه ای (صدفی)، ۳۳۲: ~ سمی، ۳۳۲: ~
 صفحه ای، ۳۳۲: دنیلان کوهی، ۳۳۰

قارچ کفیر، ۴۵۵
 قاهره، ۴۴۲
 قاینات، ۲۲۲
 قباد یا قباب ← غباد
 قرطبه (کردبا)، ۱۱۵
 قرمه، ۲۴۳
 قرنفل ← میخک
 قروت ← کشک



کاسترزد (کریم انگلیسی)، ۱۶۶۶
 کاس کولی ← ماهی کولی
 کاستنی، ۴۴۶، ۳۲۴
 کاشان، ۲۱۵، ۳۲۶، ۳۳۱، ۸۵۷، ۹۴۲
 کاشانی، علی اکبر، ۹۲، ۴۸۳، ۶۱۸، ۷۹۷، ۱۳۴۶، ۱۳۴۴
 ۱۷۲۱
 کاشف السلطنه، ۴۳۷
 کافین، ۴۳۸، ۴۴۵، ۴۴۶
 کاکائو: ۴۴۴-۴۵۲: انواع: شیرۀ شکلات، ۴۵۱؛
 شیرکاکائوی داغ، ۴۵۱؛ شیرکاکائوی سرد،
 ۴۵۲؛ گردکاکائو یا شکلات، ۱۵۳۸
 کاکوتی، ۲۲۵
 کالاکند (شیرینی هندی)، ۱۵۷۶
 کالباس: ۱۴۱۹-۱۴۲۳: تاریخچه: ۱۴۱۹-۱۴۲۲؛
 انواع: ژامبون خانگی، ۱۴۲۲؛ ~ سلامی
 خانگی، ۱۴۲۲-۱۴۲۳
 کاله جوش، ۹۸۰
 کانادا، ۶۰۴
 کانلونی (پاستا)، ۱۱۳۳، ۱۱۳۵، ۱۱۳۸
 کاناپه (پیش غذا)، ۷۵۵: انواع: کاناپه پنیر، ۷۵۵ تا
 ۷۵۶؛ ~ مایونز و پنیر، ۷۵۴؛ ~ ماهی، ۱۵۰۳
 کاهو: شیوۀ شستن ~، ۴۸۱: انواع: ~ پیچ، ۳۳۳؛
 ~ رسمی، ۳۳۳؛ ~ سالادی، ۳۳۳
 کباب: ۲۴۷-۲۴۸، ۱۱۷۵-۱۲۰۱: آداب کباب: ۱۱۷۵ تا
 ۱۱۸۰؛ شیوۀ تهیه: کباب کردن ماهی، ۲۹۷؛ ~
 برگ، ۲۴۷، ۱۱۷۵؛ پاک کردن و بریدن راسته
 برای ~، ۱۱۷۵؛ کاردی کردن راسته برای ~،
 ۱۱۷۶؛ کنجه کردن راسته برای ~، ۲۴۴، ۲۴۷،
 ۱۱۷۶؛ به سیخ کشیدن ~ برگ، ۱۱۷۶-۱۱۷۷؛
 آتش دادن ~ برگ، ۱۱۷۷؛ ~ بازاری، ۱۱۷۷،
 ۱۱۸۱؛ ~ کوبیده، ۱۱۷۷؛ گوشت ~ کوبیده،
 ۱۱۷۸؛ مایه (مزاج) ~ کوبیده، ۱۱۷۸؛ به سیخ
 کشیدن ~ کوبیده، ۱۱۷۸؛ آتش دادن ~ کوبیده،
 ۱۱۷۸-۱۱۷۹؛ گوجه فرنگی کبابی، ۱۱۷۹؛ جوجه
 ~، ۱۱۷۹؛ جوجه ~ با استخوان و بی استخوان،
 ۱۱۷۹-۱۱۸۰؛ به سیخ کشیدن جوجه، ۱۱۸۰

کابلی پلو ← قبولی پلو
 کاپریودا (ترشی)، ۷۵۲
 کاپوچینو (قهوه)، ۴۴۹
 کاپوناتا (پیش غذا)، ۷۵۳-۷۵۴
 کاپیشکا (خورش کلم و فلفل قرمز)، ۹۳۷
 کاتالونیا، ۱۱۶-۱۱۷
 کاترین (ملکه روسیه)، ۱۵۵-۱۵۶
 کاترین دومدچی (شاهدخت ایتالیایی)، ۱۵۲
 کارامل، ۲۱۳: انواع: کارامل عسلی، ۲۱۳؛ ~
 سیاه، ۲۱۳
 کارپ ← ماهی کپور
 کارسکی، ۱۱۹۵
 کارنامه (کتاب)، ۹۲، ۱۱۳، ۴۸۲
 کاری (خورش هندی): ۸۹۲-۹۲۰، انواع: روغن
 جوش کشمیری، ۸۹۲-۸۹۳؛ کاری مرغ، ۸۹۳ تا
 ۸۹۴؛ مرغ شاه جهانی، ۸۹۵-۸۹۶؛ کاری بنگالی،
 ۸۹۶؛ شاکوتی (کاری مرغ کواچی)، ۸۹۶-۸۹۸؛
 مرغ درسس قرمز (لعل مسالا والا مرغ)، ۸۹۸ تا
 ۸۹۹؛ خورش میگو، ۸۹۹-۹۰۰؛ خورش سیب
 زمینی، ۹۰۰-۹۰۱؛ کاری گوشت و سیب
 زمینی، ۹۰۱-۹۰۲؛ کوفته کاری، ۹۰۲-۹۰۶؛
 کاری تره بار، ۹۰۶؛ کاری تره بار زمستانی،
 ۹۰۷-۹۰۸؛ ویندالو، ۹۰۸-۹۰۹؛ ویندالوی مرغ،
 ۹۰۹-۹۱۰؛ خورش ماهی و سیب زمینی، ۹۱۰
 تا ۹۱۱؛ مرغ و نارگیل، ۹۱۱-۹۱۲؛ دم آلو
 (خورش سیب زمینی)، ۹۱۲-۹۱۳؛ تخم مرغ و
 تره بار (گادو گادو)، ۹۱۳-۹۱۴؛ مرغ و بامیه
 (ایمویو)، ۹۱۴؛ مرغ مسلم، ۹۱۵؛ کاری گوشت
 با گوجه فرنگی، ۹۱۵؛ ماهی با سس کاری،
 ۹۱۵-۹۱۶؛ ماهی با ماست و زعفران، ۹۱۶؛
 کاری ماهی، ۹۱۷؛ ماهی با سیب زمینی و گل کلم،
 ۹۱۷-۹۱۸؛ کاری ماهی با آب لیمو، ۹۱۸-۹۱۹؛
 کاری ماهی پارس، ۹۱۹-۹۲۰؛ کاری ماهی با
 شیر نارگیل، ۹۲۰
 کاری پلو (دمی ادویه)، ۸۲۴-۸۲۵
 کازرون، ۸۲۱

سیب زمینی و گوشت، ۱۲۴۹، ۱۴۹۹: ~ سیب
 زمینی و پنیر، ۱۲۴۹، ۱۴۹۹: ~ سیب زمینی و
 ماهی، ۱۲۴۹، ۱۴۹۹: ~ کلم، ۱۲۴۹-۱۲۵۰: ~
 هویج، ۱۲۵۰: ~ پوژارسکی، ۱۲۵۰: ساندویچ
 ~، ۱۴۴۲: ~ ژیکو، ۱۴۹۸: ~ گردو (برای خام
 خواران)، ۱۵۳۱: ~ بادام (برای خام خواران)،
 ۱۵۳۱: ~ بادام زمینی (برای خام خواران)،
 ۱۵۳۱: ~ پنیر (برای خام خواران)، ۱۵۳۱: ~ نخود
 (برای خام خواران)، ۱۵۳۱
 کته: ۸۳۷، ۸۳۷-۸۳۹: انواع: ~ سی گیلانی، ۸۳۷ تا
 ۸۳۸: ~ سی تهرانی، ۸۳۸: ~ سی بریده، ۸۳۹
 اشپل پلا، ۸۳۹
 کچاپ (سس کوج فرنگی)، ۵۸۹-۵۹۰
 کچری یا کهچری (دُمی)، ۸۳۱-۸۳۳: انواع:
 ~ خشک، ۸۳۲: ~ تر، ۸۳۲
 کدک (کالباس)، ۱۴۱۹-۱۴۲۲
 کدو حلوائی، ۳۳۴-۳۳۴
 کدو سبز، ۳۳۴
 کرا (استان)، ۱۲۷۵
 کرد با (قرطب)، ۱۱۵
 کردستان، ۱۷۵، ۲۱۱، ۲۲۵، ۳۱۵، ۵۶۱، ۱۷۱۹
 کرفس، ۳۳۴: ~ برای پای خوراک، ۳۳۴-۳۳۵
 کرفس کوهی، ۲۲۵
 کِرِم: ۱۶۶۴-۱۶۷۱: انواع: کرم کارامل یا ران وِرِسه
 نو کارامل (کرم پروله)، ۱۵۸۳-۱۵۸۴: ~
 شکلات، ۱۵۸۴-۱۵۸۵: ~ پُف دار پرتقالی،
 ۱۵۸۸-۱۵۸۹: ~ سفید یا فوئته (خام زده)،
 ۱۶۶۴: ~ کَره، ۱۶۶۴-۱۶۶۵: ~ کَره و بادام
 سوخته، ۱۶۶۵: ~ کَره و پسته، ۱۶۶۵: ~ کَره
 و شکلات، ۱۶۶۵: ~ کَره و موکا، ۱۶۶۵: ~
 قنادی (پاتی سی پر)، ۱۶۶۵-۱۶۶۶: ~ قنادی با
 شکلات، ۱۶۶۶: ~ قنادی با قهوه، ۱۶۶۶: ~
 انگلیسی یا کاستِرِد (آنگلن)، ۱۶۶۶: ~ شکلاتی
 فوری، ۱۶۶۶-۱۶۶۷: ~ موز، ۱۶۶۷: ~ لیمو،
 ۱۶۶۷: ~ پرتقال، ۱۶۶۷: ~ آناناس، ۱۶۶۷:
 ~ پف دار، ۱۶۶۷-۱۶۶۸: ~ ایتالیایی، ۱۶۶۸:

آتش دادن جوجه ~، ۲۵۸، ۱۱۸۰: از سیخ
 کشیدن جوجه ~، ۱۱۸۰: ~ سیخ، ۱۱۸۱ تا
 ۱۱۹۵: ~ کوبیده لای نان، ۱۱۸۱-۱۱۸۲: ~
 کوبیده چلو، ۱۱۸۲: ~ دورو، ۱۱۸۲: ~
 کره ای، ۱۱۸۳-۱۱۸۴: ~ کنجه هندی، ۱۱۸۴:
 ~ تری یاکي، ۱۱۸۴: جوجه ~ تری یاکي،
 ۱۱۸۴: میگو ~ تری یاکي، ۱۱۸۳: ~ ماهی تری
 یاکي، ۱۱۸۵: ~ بره، ۱۱۸۵-۱۱۸۷: ~ بره
 به شیوه پروانس، ۱۱۸۷: شش لیک، ۱۱۸۸:
 ~ دنیلان زمینی، ۱۱۸۸: جوجه ~ ساده، ۱۱۸۸
 تا ۱۱۸۹: بال ~، ۱۱۸۹: جوجه ~ خوابانده،
 ۱۱۸۹: جوجه ~ استانبولی، ۱۱۸۹-۱۱۹۰:
 جوجه ~ کره مال، ۱۱۹۰-۱۱۹۱: ~ مرغ
 باربیکیو، ۱۱۹۱-۱۱۹۲: ~ یاکي توری، ۱۱۹۲:
 جوجه ~ دو آتش، ۱۱۹۳: ~ ازون برون
 (استرژن)، ۱۱۹۳: ~ راشگو، ۱۱۹۳-۱۱۹۴:
 ~ ماهی به شیوه کامبوج، ۱۱۹۴: کارسکی،
 ۱۱۹۵: ~ بلدرچین، ۱۱۹۵
 کباب دیگ، کباب تابه: ۱۱۹۶-۱۲۰۱: کباب
 حسینی، ۱۱۹۶-۱۱۹۷: ~ حسینی هندی، ۱۱۹۷
 تا ۱۱۹۸: ~ قشقای، ۱۱۹۸: لوله ~ یا کباب
 انگشتی (کباب لقمه ای)، ۱۱۹۸-۱۱۹۹: ~ تابه ای
 قلو و جوجه، ۱۱۹۹: ~ انگشتی کشمیری،
 ۱۲۰۰-۱۲۰۱: گوشت بره با جعفری و لیمو،
 ۱۲۰۱: کتلت دسته دار، ۱۲۱۷
 کباب انگشتی کشمیری، ۱۲۰۰-۱۲۰۱
 کباب لقمه ای (لوله کباب)، ۱۱۹۸-۱۱۹۹
 کُنبه (قُنبه): ۱۲۴۲-۱۲۴۷: انواع: ~ سی آب دار،
 ۱۲۴۴-۱۲۴۵: ~ سی خام، ۱۲۴۵: ~ سی روغن
 جوش، ۱۲۴۵-۱۲۴۷
 کتاب التاج (کتاب)، ۸۷
 کتاب الوصلة الى الحبيب فی وصف الطيبات والطيب، ۹۲، ۹۴
 کتلت: ۱۲۴۲-۱۲۵۰: انواع: کتلت، ۱۲۴۲-۱۲۴۳: ~
 ماهی، ۱۲۴۳: ~ مرغ با بادام پرشته، ۱۲۴۷ تا
 ۱۲۴۸: تِلنویه (میان پُر ماهی)، ۱۲۴۸-۱۲۴۹:
 ~ سیب زمینی و مرغ، ۱۲۴۹، ۱۴۹۸-۱۴۹۹: ~

کنز الاشتها (کتاب)، ۱۰۴، ۱۴۱۹

کنسومه ← بویی یون

کُنگرو (ماهی)، ۷۰۹

کوربویی یون، ۲۹۹-۳۰۰؛ انواع: کوربویی یون

ساده، ۲۹۹-۳۰۰؛ سفید، ۳۰۰؛ سرکه، ۳۰۰-۳۰۱

۳۰۰؛ برای میگو و خرچنگ، ۳۰۰-۳۰۱

کوتولاکیس، ۸۶

کوس کوس (دمی بلغور)، ۸۲۲-۸۲۳

کوس کوس خام یا میوه (دمی بلغور)، ۸۲۳-۸۲۴

کوفته: ۱۰۹۱-۱۰۹۴؛ درشناخت: ۱۰۹۱-۱۰۹۲؛

درست کردن و بار گذاشتن، ۱۰۹۲؛ انواع:

~ ی تبریزی، ۱۰۹۳-۱۰۹۴، ۱۰۹۶؛ ~

برنجی، ۱۰۹۵؛ ~ ی آب غوره، ۱۰۹۶؛ ~ ی

زرشک، ۱۰۹۶؛ ~ ی سماق، ۱۰۹۶؛ ~ ی

گندم، ۱۰۹۶؛ ~ ی قیمه ریزه، ۱۰۹۷؛ ~ ی

شوید باقلا، ۱۰۹۷-۱۰۹۸؛ ~ ی کاشی، ۱۰۹۸؛

~ ی مُلّی، ۱۰۹۸؛ ~ نخودچی، ۱۰۹۲-۱۱۰۰؛

~ ی نخود، ۱۰۹۹؛ ~ ی سرگنجشکی، ۱۱۰۰؛

کروکت تخم مرغ، ۱۱۰۱-۱۱۰۲؛ کروکت

گوشت، ۱۱۰۲؛ کروکت ماهی، ۱۱۰۳؛ کوفته

ریزه عدس قرمز، ۱۱۰۳-۱۱۰۴؛ سرگنجشکی

هندی، ۱۱۰۴-۱۱۰۵؛ ~ ی دانمارکی (فریکادل)،

۱۱۰۵-۱۱۰۶؛ ~ قالبی (میتلوف)، ۱۰۹۷؛ ~

قالبی با تره بار، ۱۱۰۸؛ ~ قالبی با سوسیس

و تخم مرغ، ۱۱۰۸-۱۱۰۹؛ ~ قالبی جگر،

۱۱۰۹؛ ~ قالبی با اسفناج، ۱۱۱۰؛ ~ قالبی دو

رنگ، ۱۱۱۰؛ ~ قالبی با قارچ و زیتون، ۱۱۱۰

تا ۱۱۱۱؛ ~ قالبی ژاپنی، ۱۱۱۱؛ ~ ی ماهی،

۱۱۱۲؛ ~ قالبی ماهی (فیش لوف)، ۱۱۱۲-۱۱۱۳؛

~ قالبی میگو، ۱۱۱۳؛ ~ قالبی شکار،

۱۴۵۵-۱۴۵۶

کوکتل میگو (سالاد میگو)، ۵۲۱

کوکو: ۱۳۳۹-۱۳۴۹؛ انواع: ~ سبزی، ۱۳۳۹-۱۳۴۱؛

~ ی اسفناج، ۱۳۴۰؛ ~ ی کاهو و شوید،

۱۳۴۰؛ ~ ی تره، ۱۳۴۰؛ چخترمه بادکوبه‌ای،

۱۳۴۱؛ چخترمه اردک، ۱۳۴۱؛ سیر چخترمه،

~ توت فرنگی، ۱۶۶۸؛ ~ باواریا، ۱۶۶۸ تا

۱۶۶۹؛ ~ فرانژیپانی، ۱۶۶۹-۱۶۷۰؛ ~ شاه

بلوط، ۱۶۷۰؛ ~ وینی، ۱۶۷۰؛ ~ سیب، ۱۶۷۰

تا ۱۶۷۱؛ ~ نارنج، ۱۶۷۱؛ ~ قهوه، ۱۶۷۱ تا

۱۶۷۲

کرمان، ۲۱۵، ۳۳۱، ۴۶۹، ۹۶۰، ۱۲۵۸، ۱۷۰۸، ۱۷۷۳؛

کرمانی‌ها، ۷۳، ۹۶۱

کرمانشاه، ۱۱۳، ۱۶۳۴، ۱۷۱۹

کروستینی (پیش غذا)، ۷۵۶

کره، ۳۱۵؛ کره دوغی (مسکه)، ۷۳، ۳۱۵، ۵۶۱؛

شیوه تهیه ~ دوغی، ۳۱۵؛ ~ شهری، ۵۶۱؛ ~

فرانسوی، ۳۱۵، ۵۶۱

گره، ۶۶، ۱۲۸، ۴۴۲؛ گره‌ای‌ها، ۹۶۹

گری فیش (شاه میگوی بی چنگک)، ۳۰۵

کشاوری، ۷۰، ۱۳۵، ۱۹۱، ۱۹۴، ۱۹۵، ۲۶۹، ۳۰۹

۱۲۲۷، ۹۳۶، ۱۷۲۵

کشک: ۷۳، ۷۴، ۹۷، ۳۱۷-۳۱۹؛ انواع: لور (~ تازه)،

۳۱۸؛ ~ خشکو (~ خشک)، ۳۱۸؛ ~ زرد، ۳۱۸؛

~ خاکستری، ۳۱۹، ۳۱۹؛ ساییدن ~، ۳۱۸

کشمش، ۲۱۴

کشمیر، ۷۰، ۲۲۲، ۸۹۲، ۱۲۰۰

کشورهای اسکاندیناوی، ۳۳۵

کشورهای عربی، ۱۱۳، ۲۲۳، ۲۳۲، ۵۹۴، ۷۴۳، ۸۰۸

۱۰۹۴، ۱۱۵۴، ۱۲۳۷، ۱۲۴۲، ۱۴۰۸، ۱۵۹۹

کفال (ماهی)، ۲۸۳

کفشک (ماهی)، ۲۷۶

کفیر (دوغ)، ۴۵۵

کاپیشکا (خورش کلم و فلفل قرمز)، ۹۳۷

کلم: انواع: کلم بروکلی (گل کلم سبز)، ۳۲۶-۳۲۷؛

~ پیچ (کلم سالادی)، ۳۳۵؛ ~ بروکسل (~

دکمه‌ای)، ۳۳۵؛ ~ قمری یا ~ سنگ (قُنّیدی)، ۳۳۵

تا ۳۳۶؛ گل کلم، ۳۳۶

کله قند (کالا کند)، ۱۵۷۶

کله گنجشکی ← سرگنجشکی

کمبوچای، ۴۴۲

کنجد، ۲۱۴

۱۶۴۱: خوراک فرشته با آلبالو، ۱۶۴۲: خوراک
فرشته با گردو، ۱۶۴۲: نیم کیلویی ساده،
۱۶۴۲-۱۶۴۲: ربع کیلویی، ۱۶۴۳: بادام و
گردو، ۱۶۴۳: زنجبیلی، ۱۶۴۳: کدو
حلوائی، ۱۶۴۴-۱۶۴۵: بادامی، ۱۶۴۶ تا
۱۶۴۷: عسل وادویه، ۱۶۴۷-۱۶۴۸: پنیر
تازه، ۱۶۴۸: پنیر و بادام، ۱۶۴۸-۱۶۴۹:
پنیر و فندق، ۱۶۴۹-۱۶۵۱: ماست و
فندق، ۱۶۵۱: بادام، ۱۶۵۱: پنیر و زنجبیل،
۱۶۵۱-۱۶۵۲: سیب و دارچین، ۱۸۳۳-۱۸۳۴:
شکلات و بادام سوخته، ۱۸۳۴-۱۸۳۵:
هویج، ۱۸۳۵-۱۸۳۶: غیسی و کنگد، ۱۸۳۶



گادو (تخم مرغ و تره بار)، ۹۱۳-۹۱۴
گارنیتور (تره بار پای خوراک)، ۱۴۶، ۲۲۳
گاسپاچو (سوپ سرد)، ۷۳۵-۷۳۶
گاری هنر والترز (بالتیمور)، ۸۶
گالیسیا، ۱۱۷
گیاب (قیاب) ← ماهی زرده
گجرات، ۱۰۸

گراتن: ۱۱۶۶-۱۱۷۲: انواع: ماهی تنوری نوگراتن،
۲۹۷: مرغ بازیافته، ۱۱۶۶-۱۱۶۷: تخم مرغ
گراتینه، ۱۱۶۷: ماهی گراتینه، ۱۱۶۷-۱۱۷۰،
مرغ گراتینه، ۱۱۷۰: سیب زمینی گراتینه، ۱۱۷۰
تا ۱۱۷۱: گراتن سیب زمینی با قارچ، ۱۱۷۱: مرغ
سیب زمینی ترشی، ۱۱۷۱: سیب زمینی و گل
کلم، ۱۱۷۱-۱۱۷۲: سیب زمینی و ماهی،
۱۱۷۲: دوفینی، ۱۳۸۸

گرانادا (غرناطه)، ۱۱۵

گرد پاپریکا، ۲۲۵-۲۲۶: شیوه تهیه، ۲۲۵-۲۲۶

گرد چیلی (چیلی پاور)، ۲۲۶

گرد غوره، ۲۱۴

گرد کاری، ۱۰۶، ۱۰۵-۱۰۴، ۲۳۳، ۸۳۲، ۹۰۷، ۹۱۰

گرد لیمو، ۲۲۷: شیوه تهیه، ۲۲۷: گرد

پوست لیمو، ۲۲۷

۱۳۴۱: پیاز، ۱۳۴۲: کمی، ۱۳۴۲:
بادنجان کبابی، ۱۳۴۲-۱۳۴۳: سی
کدوسبز کوبیده، ۱۳۴۳: بادنجان ورقه،
۱۳۴۳ تا ۱۳۴۴: کدوسبز ورقه، ۱۳۴۴: سیب
زمینی، ۱۳۴۴: گوشت، ۱۳۴۴-۱۳۴۵:
میگو، ۱۳۴۵: میگو، ۱۴۹۸:
سبزی (برای خام خواران)، ۱۵۳۱-۱۵۳۲:
گوشت کوبیده (بازمانده)، ۱۵۰۰:
کوکوهاي فراموش شده، ۱۳۴۶-۱۳۴۹: انواع:
سی، به، ۱۳۴۶: سیب، ۱۳۴۶: برنج،
۱۳۴۷: قند، ۱۳۴۷: باقلا، ۱۳۴۸:
ماش، ۱۳۴۸: ماش شیرین، ۱۳۴۸: پنیر،
۱۳۴۹: گردو، ۱۳۴۹

کوبیر، ۷۵، ۹۷، ۱۲۹، ۲۰۴، ۲۳۸، ۲۴۳، ۳۱۹، ۳۳۱، ۴۷۰،
۵۵۹، ۶۴۵، ۱۷۲۰، ۱۷۷۳

کولی (ماهی)، ۲۸۳-۲۸۴

کویی تره (خورش کدو حلوائی)، ۹۲۶

کیفسکی (کیوسکی)، ۱۰۵۴-۱۰۵۵

کیک: آرایش: ۱۶۷۲-۱۶۷۶: اکثر با کرم قنادی، ۱۶۷۵:

اکلر با رومال، ۱۶۷۶: اندود، ۱۶۷۲-۱۶۷۴: اندود

بلوری، ۱۶۷۴: اندود زرد، ۱۶۷۴: اندود سبز، ۱۶۷۴:

اندود سفید، ۱۶۷۲: اندود شکلاتی، ۱۶۷۲-۱۶۷۳:

اندود کارامل، ۱۶۷۳: اندود گلی، ۱۶۷۳-۱۶۷۴:

رنگارنگ، ۱۶۷۴: رومال زرده تخم مرغ، ۱۶۷۵:

رومال سفید، ۱۶۷۵: رومال سفیده تخم مرغ،

۱۶۷۵: رومال شکلاتی، ۱۶۷۵: رومال عسل

و پرتقال، ۱۶۷۶: رومال لیمو و پرتقال، ۱۶۷۶:

آرایش میوه‌ای، ۱۶۷۵: انواع: چربی دار، ۱۶۳۴:

رسمی، ۱۶۳۴: نیم کیلویی، ۱۶۳۵:

پف دار، ۱۶۳۵، ۱۶۴۵: بی چربی، ۱۶۳۵:

اسفنجی، ۱۶۳۵-۱۶۳۶، ۱۶۴۶: خوراک

فرشته، ۱۶۳۶: ساده، ۱۶۳۶: رسمی

سفید، ۱۶۳۷: سه رنگ، ۱۶۳۷: توت

فرنگی، ۱۶۳۸: یک تخم مرغی، ۱۶۳۸:

طلایی، ۱۶۳۸: شکلاتی با خامه، ۱۶۳۹ تا

۱۶۴۰: خوراک شیطان، ۱۶۴۰-۱۶۴۱: میوه،

پخته، ۲۴۸: بریدن، ~ پخته، ۲۴۹: ژیکو یا
 رسیف، ۲۴۹-۲۵۰: سفید کردن ~، ۲۵۰-۲۵۱:
 آرایش ~، ۲۵۱: نگه داری ~ در یخ بند، ۱۷۸۷
 گوشت شکار: ۲۳۷، ۱۴۴۷-۱۴۵۰: رساندن ~،
 ۱۴۴۷-۱۴۴۸: خرد کردن ~، ۱۴۴۸: آماده کردن
 ~، ۱۴۴۹-۱۴۵۰: آماده کردن ~ برای کباب،
 ۱۴۵۰: آماده کردن ~ برای تنوری کردن، ۱۴۴۹:
 تا ۱۴۵۰: آماده کردن ~ برای تاس کباب، ۱۴۵۰:
 آماده کردن ~ برای خورش، ۱۴۵۰
 چرنده: ۱۴۵۱-۱۴۵۶: آبگوشت ذرت، ۹۷۳:
 آبگوشت نخود، ۹۷۴: ران بریان، ۱۴۵۲-۱۴۵۳:
 خورش گوشت شکار، ۱۴۵۳-۱۴۵۴: چیلی
 شکار، ۱۴۵۴-۱۴۵۵: کوفته قالبی شکار، ۱۴۵۵:
 تا ۱۴۵۶: جگرشکار در سس پیاز، ۱۴۵۶
 پرنده: ۱۴۵۶-۱۴۶۵: کباب کبک، ۱۴۵۷:
 خورش کبک، ۱۴۵۸: کبک تنوری، ۱۴۵۸ تا
 ۱۴۵۹: کباب قرقاول، ۱۴۵۹: قرقاول و انگور،
 ۱۴۶۰: قرقاول تنوری با پیاز، ۱۴۶۰-۱۴۶۱: سینه
 کبوتر، ۱۴۶۱-۱۴۶۲: مرغابی در سس پرتقال و
 عسل، ۱۴۶۳: کبک در سس پرتقال و عسل،
 ۱۴۶۳: خودکا در سس پرتقال و عسل، ۱۴۶۳:
 بلدرچین در سس پرتقال و عسل، ۱۴۶۴: سینه
 مرغابی در سس آلبالو، ۱۴۶۴: سینه مرغابی در
 سس انار، ۱۴۶۴: سینه مرغابی در سس تمر
 هندی، ۱۴۶۴: مرغابی در سس ترش و شیرین،
 ۱۴۶۴: فسنجان خودکا، ۱۴۶۵: فسنجان
 بلدرچین، ۱۴۶۵
 ماهی رودخانه: ۱۴۶۵-۱۴۷۲: قزل آلا به شیوه
 آسیابان، ۱۲۷۴، ۱۴۶۶: قزل آلا در کره و گرد نان،
 ۱۴۶۶: قزل آلا با قارچ، ۱۴۶۶-۱۴۶۷: قزل آلا
 با سس خامه، ۱۴۶۷-۱۴۶۸: قزل آلا خشکه
 برشته، ۱۴۶۸: قزل آلا شکم گرفته، ۱۴۶۸ تا
 ۱۴۶۹: قزل آلا کبابی (درسته)، ۱۴۶۹-۱۴۷۰:
 قزل آلا با زردچوبه و زعفران، ۱۴۷۰: قزل
 آلا کبابی (سرسیخ)، ۱۴۷۰-۱۴۷۱: قزل آلا
 آب پز (درسته)، ۱۴۷۱-۱۴۷۲: املت ماهی

گرد نان، ۲۱۴، ۲۱۵، ۵۵۲، ۱۸۰۹
 گرد نان برای سوپ، ۶۱۲-۶۱۳
 گرد نانوائی، ۲۲۶
 گردو، ۲۱۵
 گرگان، ۱۲۶
 گرم مسالا، ۹۹، ۱۰۳، ۱۰۴-۱۰۵، ۲۳۲، ۸۳۲، ۹۰۷
 گزر (زردک)، ۳۳۰
 گلاب، ۲۱۵-۲۱۶
 گلاب جامان، ۱۵۶۹
 گل گلاب (گل سرخ)، ۲۲۶
 گلایبی چینی، ۱۵۹۳
 گل رنگ، ۲۲۶
 گل کلم، ۳۳۶
 گل کلم سبز (بروکلی)، ۳۲۶-۳۲۷
 گوآ (ایالت)، ۱۰۶، ۸۹۷، ۹۰۸: گوآنی ها، ۱۰۶
 گوجه فرنگی: ۱۱۹، ۳۳۶-۳۳۷: گوجه فرنگی کبابی،
 ۱۱۷۹: نگه داری ~ به شیوه ایتالیایی، ۱۴۰-۱۴۱
 گورکانیان، ۶۷، ۸۵، ۹۲، ۹۸، ۹۹، ۹۷
 گورکانیان هند، ۹۸، ۹۹، ۱۰۳، ۸۰۲، ۸۹۵، ۱۲۰۰،
 ۱۳۹۵، ۱۵۷۲
 گورمان، ۱۹۹
 گورمه، ۱۴۶، ۱۴۹، ۱۵۱
 گوشت: ۲۳۵-۲۵۱: گوشت گاو و گوسفند، ۲۳۵-۲۳۸:
 گوشت گوساله شیری، ۲۳۵: گوشت شتر، ۲۳۸:
 گوشت بزغاله، ۲۳۸: گوشت چارپای پیر و جوان،
 ۲۳۸: گوشت تازه و بیات (اخته)، ۲۳۸-۲۳۹: برش
 شقه ~، ۲۳۹-۲۴۰: چرخ کردن ~، ۲۴۰-۲۴۱:
 خرد کردن ~، ۲۴۰-۲۴۱: ~ برای خورش، ۲۴۰:
 ~ برای قیمه، ۲۴۰: کوبیدن ~، ۲۴۰-۲۴۱:
 نگه داری ~، ۲۴۱: یخ بندی ~، ۲۴۱-۲۴۲: باز
 کردن یخ ~، ۲۴۲: خواباندن ~ در مایه، ۲۴۳:
 قرمه کردن ~، ۲۴۳: نمک زدن ~، ۲۴۳: نرم کردن
 گوشت، ۲۴۴: پختن ~ دیرپز، ۲۴۴-۲۴۵: تفت
 دادن ~، ۲۴۵: بریان کردن ~، ۲۴۵: یخنی
 پزی ~، ۲۴۵-۲۴۶: استیک، ۲۴۶-۲۴۷: کباب،
 ۲۴۷-۲۴۸: نگه داری ~ پخته، ۲۴۸: گرم کردن ~

رودخانه، ۱۴۷۲

خرچنگ: خرچنگ آب پز، ۱۴۷۲

گوشواره (جوش واره)، ۶۸۸-۶۸۹

گیاهان دارویی، ۴۴۶

گیاه خواری، ۱۵۰۷-۱۵۳۲

گیبیا: ۱۱۲۷-۱۱۲۹: انواع: گیبای گوشت، ۱۱۲۸ تا

۱۱۲۹: سی مرغ، ۱۱۲۹: سی کوفته ریزه،

۱۱۲۹: سی مرغ و کوفته ریزه، ۱۱۲۹

گیبیا پلو یا گیبای دیگ (سختو به دیگ)، ۷۹۱-۷۹۳

گیرشمن، رومان، ۸۶

گیلان، ۷۴، ۷۶، ۸۰، ۱۱۱، ۲۰۶، ۲۰۸، ۲۸۴، ۳۲۷، ۳۳۹،

۳۴۰، ۴۳۷، ۵۳۱، ۵۳۲، ۶۴۴، ۷۵۲، ۸۲۰، ۸۳۷،

۸۳۹، ۸۶۴، ۸۷۰، ۸۷۷، ۹۳۵، ۱۰۵۹، ۱۰۳۶۴، ۱۵۷۹،

۱۷۲۰، ۱۷۲۱: گیلانی ها، ۸۲۰، ۸۳۹، ۸۷۷، ۹۲۶،

۱۰۳۱

گیلان شاه، ۷۷



لانوته، ۲۹۷

لابستر ← شاه میگو

لار، ۷۶۴

لازانیا (پاستا)، ۱۱۳۳، ۱۱۳۴، ۱۱۳۵، ۱۱۳۸-۱۱۳۹

لانگ آیلند (پکین)، اردک، ۲۶۱

لاهور، ۹۹

لاهیجان، ۴۳۷

لای پلو با مرغ، ۷۹۵

لای پلو قشقای، ۷۹۳-۷۹۵

لایه ازن، ۱۹۴-۱۹۶: نقش سی در حیات، ۱۹۴-۱۹۵:

مسأله سی، ۱۹۶

لبنان، ۱۱۴، ۱۲۳۷

لبو ← چغندر

لخشک (پاستا)، ۱۱۴۱: لخشک تره، ۱۱۴۱

لخلاخ (دمی)، ۸۱۲-۸۱۳

لرستان، ۸۶، ۸۷، ۲۱۲، ۲۲۵، ۴۶۱، ۱۷۲۰

لسی (دوغ هندی)، ۴۵۴-۴۵۵

لعل مسالا والا مورغ (مرغ در سس قرمز)، ۸۹۸-۸۹۹

لقمه القاضی (زلابیه)، ۱۵۹۹

لقمه شاهانه (شاهی توکرا)، ۱۵۷۲-۱۵۷۳

لقمه قاضی، ۱۴۳۲، ۱۴۳۳

لکنهو، ۹۸

لنک (دمی بلغور)، ۱۵۷، ۸۲۰-۸۲۱، ۸۲۳

لندن، ۸۶، ۹۲، ۱۰۳، ۱۵۲، ۱۰۱۲، ۱۰۱۳، ۱۲۷۳

لوازم آشپزخانه: ۱۷۰-۱۸۶: انواع: آب کش و صافی،

۱۷۰-۱۷۱: آب کش پلاستیکی، ۱۷۰: سبد گردان

پلاستیکی، ۱۷۰: آب کش بزرگ، ۱۷۱: آب کش

کوچک، ۱۷۱: صافی سیمی بزرگ، ۱۷۱: صافی

سیمی کوچک، ۱۷۱: چرخ تخم مرغ زنی یا همزن

برقی، ۱۷۱: آب گیر دستی، ۱۷۱: قیچی آشپزخانه،

۱۷۱: غلتک بُرش، ۱۷۱: تخم مرغ بُر، ۱۷۱: سیب

زمینی پوست کن، ۱۷۱: چوب پنبه کش، ۱۷۱:

در قوطی بازکن، ۱۷۲: در باز کن، ۱۷۲: سیر به

کُن، ۱۷۲: هسته گیر، ۱۷۲: بخارپز ماهی، ۱۷۲

دیگ و دیگ بر: ۱۷۵-۱۷۲: دیگ آلومینیومی

بزرگ، ۱۷۳: دیگ متوسط، ۱۷۴: دیگ کوچک،

۱۷۴: دیگ بر دیگ (بن ماری)، ۱۷۴: دیگچه، ۱۷۴:

دیگ ماکارونی، ۱۷۴-۱۷۵

ظرف های گوناگون: ۱۷۵: کاسه و نیم کاسه،

۱۷۵: پیمانه اندازه گیری، ۱۷۵: قاشق اندازه گیری،

۱۷۵: آب گردان، ۱۷۵: روغن داغ کُن، ۱۷۵:

شیر جوش، ۱۷۵: سبد پلاستیکی، ۱۷۵: ظرف

دردار (حبوبات)، ۱۷۵: ظرف درداری (چای)، ۱۷۵:

ظرف درداری (قهوه)، ۱۷۵: ظرف درداری (شکر)،

۱۷۵: ظرف درداری (قند)، ۱۷۵: ظرف درداری (نمک)،

۱۷۵: ظرف درداری (برنج)، ۱۷۵: ظرف درداری

(زباله)، ۱۷۵: پاتیل و سیدروغن جوش، ۱۷۵

قاشق و ملاقه ها: ۱۷۵-۱۷۶: قاشق و ملاقه و

کفگیر و کارد و دو شاخه، ۱۷۶: قاشق دسته

بلند، ۱۷۶: قاشق دسته بلند سوراخ دار، ۱۷۶:

ملاقه دسته بلند، ۱۷۶: کفگیر دسته بلند، ۱۷۶:

کفگیر بهره یا کفچه دسته کوتاه، ۱۷۶: قاشق و

کارد چوبی، ۱۷۶

کارد و تخته کار: ۱۷۶-۱۷۸: کارد بزرگ، ۱۷۷:

یخچال، ۱۸۶

لواشک، ۲۰۶

لوییا سبزر، ۳۳۷

لوت (غذای خوب)، ۱۴۹

لوت خوار (نازک خور)، ۱۴۹

لوتی (دوست دار غذای خوب)، ۱۴۹

لوچی (نان هندی)، ۱۷۶۸

لور (کشک)، ۳۱۸

لوله کباب، ۱۱۹۸-۱۱۹۹

لویی پانزدهم (پادشاه فرانسه)، ۱۵۲

لویی چهاردهم (پادشاه فرانسه)، ۱۵۲، ۴۴۴، ۵۹۱

لویی شانزدهم (پادشاه فرانسه)، ۱۵۲

لهستان، ۴۴۴، ۶۷۶؛ لهستانی ها، ۱۵۶، ۷۳۸

لیمو، ۴۵۹؛ انواع: لیموی شیرازی، ۵۳۰؛ سی

شهرسواری، ۱۷۱۱؛ سی سنگی، ۵۳۰

لیموی عمانی، ۲۲۷؛ انواع: سیاه، ۲۲۷؛

سی زرد، ۲۲۷

لیون، ۸۶، ۵۹۱



مادرید، ۱۱۶

مادة الحیوة (کتاب)، ۹۲، ۱۱۹۶

مارچوبه، ۳۳۷

مارژولن، ۲۲۸

مارکوپولو، ۱۱۳۳

مارمالاد: ۱۶۹۵-۱۷۰۲؛ شناخت، ۱۶۹۵-۱۶۹۶؛ انواع:

سی نارنج (ساده)، ۱۶۹۶، ۱۸۳۸؛ سی نارنج

(گوشت دار)، ۱۶۹۶-۱۶۹۷؛ سی گریپ فروت،

۱۶۹۷؛ سی پرتقال، ۱۶۹۷؛ سی پرتقال و فلفل،

۱۶۹۷-۱۶۹۸؛ سی بالنگ، ۱۶۹۸؛ سی نارنگی،

۱۶۹۸؛ سی مخلوط، ۱۶۹۸-۱۶۹۹؛ سی لیموی

شهرسواری، ۱۶۹۹؛ سی لیموی شیرازی، ۱۷۰۰؛

سی کیوی، ۱۷۰۰-۱۷۰۱؛ سی بلوری (ژله)، ۱۷۰۱؛

تا ۱۷۰۲؛ سی بلوری انگور، ۱۷۰۲؛ سی توت

فرنگی، ۱۸۳۷-۱۸۳۸

مارینه کردن ماهی (خواباندن در مایه)، ۲۹۳-۲۹۴

کارد استخوان گیری یا کارد ماهی، ۱۷۷؛ کارد

نان بُری، ۱۷۷؛ کارد بُرش، ۱۷۷؛ کارد کوچک،

۱۷۷؛ ساطور کوچک، ۱۷۷؛ کارد تیزکُن، ۱۷۷

تا ۱۷۸؛ قَمه، ۱۷۸؛ تختة کار، ۱۷۸

تابه: ۱۷۸-۱۸۰؛ تابه بزرگ، ۱۷۹؛ تابه کوچک،

۱۷۹؛ تابه استیک، ۱۷۹؛ تابه دوپوشه، ۱۷۹؛ تابه

دوکف یا دوقلو، ۱۷۹-۱۸۰

وسایل پارچه‌ای: ۱۸۱-۱۸۲؛ دستگیره پارچه‌ای،

۱۸۱؛ کیسه متقال، ۱۸۱؛ پیش بند، ۱۸۱؛ حوله

آشپزخانه، ۱۸۱؛ دستکش فر یا دم‌کُنی پارچه‌ای،

۱۸۲؛ حوله بدون پُرز، ۱۸۲؛ حوله دست خشک

کُن، ۱۸۲؛ پارچه ململ یا متقال، ۱۸۲

وسایل پختن نان و کیک: ۱۸۲-۱۸۳؛ قالب کیک

گرد، ۱۸۲؛ قالب کیک باز شو، ۱۸۲؛ قالب کیک

مستطیل، ۱۸۲؛ قالب نان پنجره‌ای، ۱۸۲؛ سینی

شیرینی‌پزی، ۱۸۲؛ تختة یا سنگ خمیرگیری،

۱۸۲؛ نورد خمیر پهن کُن، ۱۸۲؛ الک کوچک، ۱۸۲؛

قیف کیسه‌دار یا سُرنگ شیرینی‌پزی، ۱۸۲؛ قلم

موی نرم، ۱۸۳؛ شبکه سیمی، ۱۸۳، ۱۸۴

وسایل تهیه چای و قهوه: ۱۸۳؛ کتری،

۱۷۸؛ قوری، ۱۷۸؛ دم‌کُنی چای، ۱۷۸؛ چای صاف

کُن، ۱۷۸؛ قند شکن، ۱۷۸؛ سنگ و سفره زیر آن،

۱۷۸؛ وسایل قهوه، ۱۷۸

وسایل گوناگون: ۲۱۳-۲۱۵؛ پوآر یا آب‌دزدک،

۱۸۳-۱۸۴؛ ترازو، ۱۸۳؛ ساعت آشپزخانه، ۱۸۴؛

کاردک پلاستیکی، ۱۸۴؛ قیف، ۱۸۴؛ سیخ کباب

پهن، ۱۸۴؛ سیخ کباب باریک، ۱۸۴؛ سیخ جگر،

۱۸۴؛ هاون برنجی، ۱۸۴؛ زعفران ساب، ۱۸۴؛

انبر آشپزخانه، ۱۸۴؛ شعله پخش‌کن، ۱۸۴؛

دم‌کُنی، ۱۸۴؛ کباب‌پز، ۱۸۴؛ شیشه شور، ۱۸۴؛

قرص یا پولک بلوری شیرجوش، ۱۸۴-۱۸۵؛

رنده یا پنیر تراش، ۱۸۵؛ گوشت کوب، ۱۸۵؛

بیفتک کوب، ۱۸۵؛ دستکش لاستیکی، ۱۸۵؛ برس

ناخن، ۱۸۵؛ برس ظرف شویی و سیم پشمکی،

۱۸۵؛ برس برای شستن تره بار، ۱۸۵؛ قاشقک

تيله کُن، ۱۸۵؛ یخ بند، ۱۸۵-۱۸۶، ۱۷۸۱، ۱۷۹۲؛

ماهی شمال: انواع: ماهی آزاد (سومون یا سامن)، ۲۷۹: ~ سفید، ۲۸۰: اردک ماهی، ۲۸۰: ~ خاویار یا ازون برون (استرژن)، ۲۸۱: ~ سوف، ۲۸۱: ~ سیم، ۲۸۲: ~ کپور، ۲۸۲: ~ کفال، ۲۸۳: ~ کولمه، ۲۸۳: ~ کولی، ۲۸۳: ~ قزل آلا، ۲۸۴

ماهی شور: شیوه آماده کردن، ۲۸۴-۲۸۶: انواع: ~ خشک، ۲۸۵: ~ دو نمک، ۲۸۶: ماهی شور خمره (دله): انواع: آب دار، ۲۸۴: ~ شمال، ۲۸۶:

ماهی دودی شمال، ۲۸۶

مایکروویو ← فر موج پز

مایونز ← سس مایونز

مُبار (مومبار) ← کالباس

مجارستان، ۱۳۹، ۲۲۵، ۴۴۴، ۵۷۰

مجموعه الطعام (کتاب)، ۹۸

محلات، ۲۰۲

محمد خوارزمشاه، ۹۶

محمد فاتح (سلطان ترک)، ۱۱۲

مخلا ← بورانی

مخمر طبیعی ← خمیر ترش

مخمر نان یا مخمر ترش، ۲۲۸

میدراس، ۹۹

مدرس رضوی، محمد تقی، ۶۸۴

مدیترانه، دریا، ۱۱۳، ۱۱۵، ۱۳۵، ۱۳۷، ۱۴۰، ۱۴۱، ۵۹۹

مدیترانه، سواحل، ۲۷۷، ۵۲۴: مدیترانه شرقی، ۲۲۶

مراکش، ۹۵، ۱۱۳، ۱۱۴، ۱۱۵، ۱۵۱، ۸۲۲

مربا: میزان قند در، ۱۶۷۹-۱۶۸۰: میزان ترشی

(اسید) در، ~، ۱۶۸۰: میزان انگم (پکتین) در

~، ۱۶۸۰-۱۶۸۱: آماده کردن میوه برای ~،

۱۶۸۱: پختن میوه برای ~، ۱۶۸۱: نقش آب آهک

در پختن ~، ۱۶۸۲: نقش دیگ در پختن ~،

۱۶۸۲: شیوه پخت ~، ۱۶۸۲-۱۶۸۳: شیوه

نگه داری ~، ۱۶۸۳: انواع: مربای آلبالو، ۱۶۸۴

تا ۱۶۸۵: ~ آلو، ۱۶۸۵-۱۶۸۶: ~ انجیر، ۱۶۸۶

تا ۱۶۸۷: ~ به، ۱۶۸۷: ~ بهار نارنج، ۱۶۸۷ تا

۱۶۸۸: ~ بالنگ یا بادرنگ (ترنج)، ۱۶۸۸:

مازندران، ۲۰۶، ۲۸۰، ۳۴۰، ۱۰۵۹

ماست، ۳۱۶-۳۱۷: شیوه تهیه ~، ۳۱۶: ~ چکیده

(آب رفته)، ۳۱۷: ~ ثابت کرده، ۳۱۷

ماشین بیفتک زنی: بهداشت، ۲۴۴

ماکارونی (پاستا)، ۱۱۳۳، ۱۱۳۶-۱۱۳۷: ~

مالابار، ۱۲۷۵

مالزی، ۶۶، ۱۲۶، ۲۱۹، ۸۹۴

ماوراء النهر، ۹۵

ماهی: آماده کردن ~، ۲۸۷-۲۹۶: پاک کردن ~،

۲۸۷-۲۸۹: پاک کردن کله ~، ۲۸۹: شستن ~،

۲۸۹: شکافتن ~، ۲۸۹: شکم گرفتن ماهی

(پرکردن شکم) ~، ۲۹۰: کندن پوست ~،

۲۹۰-۲۹۱: سان سان کردن (قطعه قطعه کردن)

~، ۲۹۱-۲۹۲: هندی برکردن ~، ۲۹۲: فیله

کردن ~، ۲۹۲-۲۹۳: یخ بندی ~، ۲۹۳: باز

کردن یخ ~، ۲۹۳: خواباندن ~ در مایه، ۲۹۴ تا

۲۹۵: پخت ~، ۲۹۴: سرخ کردن ~، ۲۹۴:

روغن جوش کردن ~، ۲۹۵: تنوری کردن ~،

۲۹۶: تنوری کردن ~ در ورق آلومینیوم،

۲۹۶: ~ نوکراتن، ۲۹۷: کباب کردن ~، ۲۹۷:

بریان کردن ~ روی شبکه، ۲۹۸: بخارپز کردن

~، ۲۹۹: آب پز کردن ~، ۲۹۹: ماهی سرده، ۳۰۱:

آرایش ~، ۳۰۲

شناختن ماهی تازه، ۲۶۸-۲۷۰: ماهی تازه:

نشانه ها، ۲۶۹-۲۷۰: ~ به عنوان کود، ۲۶۹:

~ به عنوان خوارک دام، ۲۶۹

ماهی جنوب: انواع: حلوی سفید (زُبیدی)،

۲۷۰: حلوی سیاه، ۲۷۱: ~ خاور، ۲۷۱: ~

راشگو، ۲۷۱: ~ زرده و کُباب (تُن تونا)، ۲۷۲: ~

زمین کن، ۲۷۲: ~ سبیتی یا صُبیطی، ۲۷۳:

~ سرخو، ۲۷۳: ~ سِکِن (سوکلا)، ۲۷۳: ~

سنگسر، ۲۷۳: ~ شانک، ۲۷۴: ~ شوریده،

۲۷۴: ~ شیر، ۲۷۴: ~ صافی، ۲۷۵: ~ صبور،

۲۷۵: ~ غباد، ۲۷۵: ~ کفشک، ۲۷۶: ~ کوسه

(بمبک)، ۲۷۶: ~ مُتو، ۲۷۷: ~ مرکب، ۲۷۸: ~

میش ماهی، ۲۷۸: ~ هامور، ۲۷۸

مسمما (مسمای بادنجان، کدو، بامیه): ۹۲۱-۹۳۱؛
انواع: مسمای بادنجان، ۹۲۱-۹۲۲؛ قیمة بادنجان،
۹۲۲-۹۲۳؛ خورش بادنجان و زردآلو، ۹۲۳ تا
۹۲۴؛ خورش نازخاتون، ۹۲۴؛ قیمة کدوسبز،
۹۲۵؛ سی کدو، ۹۲۵؛ خورش کدو حلوایی،
۹۲۵-۹۲۶؛ خورش بامیه، ۹۲۶-۹۲۷؛ غوره
، ۹۲۷-۹۲۸؛ شوید ، ۹۲۸؛ انار دانه ،
۹۲۸-۹۲۹؛ آلو ، ۹۲۹؛ آلوچه ، ۹۲۹؛
آلوچه سی گوشت، ۹۲۹؛ سی افغانی، ۹۳۰
تا ۹۳۱؛ سی قارچ، ۹۳۱

مشهد، ۲۲۲، ۶۴۴، ۶۷۲، ۶۷۳، ۸۶۶، ۱۲۵۸، ۱۵۹۷

مصر، ۹۲، ۱۱۳، ۷۱۶، ۱۵۷۲-۱۶۹۳

مطنجن بره، ۸۸۳

مطنجن گوشت گوسفند، ۸۸۳

مطنجن مرغابی، ۹۳۴

مظفرالدین شاه قاجار، ۸۰

مغرب، ۹۵

مغرب زمین، ۷۰، ۷۹، ۱۲۶، ۱۳۴، ۶۸۳، ۱۰۲۷، ۱۰۳۹

مغز، ۱۴۹۲-۱۴۹۳

مغزگردو، ۲۱۵

مغولای آلو (خوراک سیب زمینی هندی)، ۱۳۹۵-۱۳۹۶

مغولها، ۹۶-۹۷، ۱۱۰، ۱۵۵، ۸۰۲

مکزیک، ۱۱۵، ۱۱۸، ۱۱۹، ۸۳۱، ۱۰۳۵، ۱۱۹۱، ۱۲۶۴

۱۷۵۲؛ مکزیکها، ۱۱۸، ۱۱۹، ۱۰۰۳، ۱۱۹۱

۱۷۵۲؛ اینکا، ۱۰۴۶، ۱۰۴۷، ۱۲۵۷؛ مایا، ۱۲۵۷، ۱۲۶۴

میلیا، نیلی، ۱۶۰۸

منظومه درخت آسوریک (منظومه)، ۷۶

موپلاه، ۱۲۷۵

موج پز (فر): شناخت: روش کار فرموج پز، ۱۷۹۵؛

مشخصات ، ۱۷۹۶-۱۷۹۷؛ درجه نیروی ،

۱۷۹۶؛ مدت پخت ، ۱۷۹۶؛ حافظه ، ۱۷۹۶

تا ۱۷۹۷؛ درجه یخ بازکن ، ۱۷۹۷؛ شاخه

حساس ، ۱۷۹۷؛ سیخک دماسنج ، ۱۷۹۷؛

بریان کن، ۱۷۹۷؛ کفه گردان ، ۱۷۹۷؛ آنتن

گردان ، ۱۷۹۷؛ سینی بگذار و بردار ، ۱۷۹۷؛

حفظ ونگه داری ، ۱۷۹۸؛ توصیه های لازم،

، ۱۶۸۹؛ توت فرنگی، ۱۶۸۹؛

، ۱۶۸۹؛ سیب، ۱۶۹۰؛ گلابی،

۱۶۹۰-۱۶۹۱؛ زردآلو، ۱۶۹۱؛ گیللاس،

۱۶۹۱؛ ریواس، ۱۶۹۱-۱۶۹۲؛ کدو حلوایی،

۱۶۹۲؛ گوجه فرنگی، ۱۶۹۲-۱۶۹۳؛

خارک (خرماخرک)، ۱۶۹۳؛ پوست هندوانه،

۱۶۹۳-۱۶۹۴؛ میوه درشهد، ۱۶۹۴

مرزنجوش، ۲۲۸

مرغ: ۲۵۲-۲۵۸؛ افت مزه گوشت ، ۲۵۲؛ قطعه

قطعه (سان سان) کردن ، ۲۵۲؛ استفاده از

هورمون درپرورش ، ۲۵۲؛ کندن پوست ،

۲۵۳؛ گرفتن استخوان ، ۲۵۴؛ شکم گرفته،

۲۵۴-۲۵۵؛ بریان کردن ، ۲۵۶-۲۵۷؛ سرخ کردن

، ۲۵۷؛ بریدن ، بریان، ۲۵۷؛ کباب کردن ،

۲۵۸؛ پختن ، در ورق آلومینیوم، ۲۵۸؛ آب پز

کردن ، ۲۵۸؛ بخارپز کردن ، ۲۶۰؛ آرایش

، پخته، ۲۵۹؛ بوقلمون، اردک، غاز، ۲۶۱ تا

۲۶۲؛ شیوه نگه داری سی ریخ بند، ۱۷۸۷

مرغ تپ کاپی (تاس کباب)، ۱۰۸۳

مرغ چرکس، ۸۷۹-۸۸۰

مرغ مسلم (کاری)، ۹۱۵

مرغ مسلم شکم گرفته (خوراک)، ۱۰۵۳-۱۰۵۴

مرکب چین، ۲۷۸

مرنگ (شیرینی): شیوه تهیه پوسته ،

۱۶۲۲؛ انواع: ، ۱۶۲۲؛ پفک دماوند

(مون بلان)، ۱۶۲۳-۱۶۲۴

مروج الذهب ومعادن الجوهر (کتاب)، ۹۰، ۹۱، ۱۴۳۳

مزه (پیش غذا)، ۱۱۴، ۱۴۹، ۷۴۳-۷۷۱، ۸۸۰

مسالادار چاول (دمی ادویه)، ۸۲۴-۸۲۵

مستوفی الممالک، حسن، ۸۰

مسعودی، ۹۰، ۹۱، ۱۴۳۳

مسقط، ۱۵۵۱

مسکو، ۱۵۶

مسکه یا مشکه (کره دوغی)، ۷۵، ۳۱۵، ۵۶۱، ۷۷۵

۹۳۰، ۱۳۵۱، ۱۵۳۷

مسلمانان، ۱۳۵، ۱۲۵۸؛ مسلمانان شمال چین، ۱۲۴

چند نمونه پخت و پز در ~: گوشت برای

خورش، ۱۸۲۳: مرغ برای خورش، ۱۸۲۴:

مایه برای خورش، ۱۸۲۴: مایه برای کاری،

۱۸۲۵: برش بی‌گوشت، ۱۸۲۵-۱۸۲۶: برش

گیاه‌خواران، ۱۸۲۶: برش با گوشت، ۱۸۲۶:

برش سرد، ۱۸۲۶: سوپ گوشت و لوبیاسبز،

۱۸۲۶: سوپ گوجه فرنگی، ۱۸۲۷: دال با

نارگیل، ۱۸۲۷-۱۸۲۸: کشک و بادنجان، ۱۸۲۸:

خاگینه (املت)، ۱۸۲۹: خاگینه لای دار، ۱۸۲۹:

سس هلندی، ۱۸۲۹: سوپ پياز فرانسوی،

۱۸۳۰: همبرگر گیاه‌خواران، ۱۸۳۰: خوراک

میگو با سیر، ۱۸۳۱

نان و کیک ~: نان ساده، ۱۸۳۳: نان سبزی دار،

۱۸۳۳: نان پنیری، ۱۸۳۳: کیک سیب و دارچین،

۱۸۳۳: کیک شکلات و بادام سوخته، ۱۸۳۴:

کیک هویج، ۱۸۳۵: کیک غیسی و کنجد، ۱۸۳۶

مربا، مارمالاد، چنتی در ~: مارمالاد توت فرنگی،

۱۸۳۴: مارمالاد نارنج، ۱۸۳۸: چنتی هویج و

کشمش، ۱۸۳۸: چنتی گوجه فرنگی، ۱۸۳۹:

چنتی سیب، ۱۸۴۰: حوله داغ ~، ۱۸۴۰

موس (دسر)، ۱۵۴۹، ۱۶۱۳: انواع: موس ماهی،

۱۵۰۳: ~ شکلات، ۱۶۱۴: ~ قهوه، ۱۶۱۴: ~

توت فرنگی، ۱۶۱۴: ~ خامه و شکر، ۱۶۱۴ تا

۱۶۱۵: ~ لیمو، ۱۶۱۵: ~ پرتقال، ۱۶۱۵

موحد، محمد علی، ۷۷

مورنه، فیلیپ دو، ۵۷۱

موزه ایران باستان، ۸۷، ۸۸

موزه لندن، ۸۶

موزه لیون، ۸۶

موزه هنر مشرق زمین (رم)، ۸۶

موزیک‌ها، ۱۵۷، ۱۵۹

موسیر: ۲۱۰-۲۱۱، ~ شیرین کرده، ۲۱۱

مولوی، جلال الدین محمد، ۶۵، ۹۶، ۱۱۲، ۸۲۵

مون بلان (پفک دماوند) ← مرنگ

مولیگاتونی (سوپ)، ۶۹۱-۶۹۲

مویذب (دمی)، ۸۱۵-۸۱۶

۱۸۰۸-۱۸۰۹

پخت و پز در ~: ۱۷۹۹-۱۸۰۹: ~ وظرف‌های

موج پز، ۱۷۹۹

ظرف‌های مجاز: ۱۸۰۰: چینی، ۱۸۰۰: بلور،

۱۸۰۰: کاغذ و مقوا، ۱۸۰۰: چوب و حصیر، ۱۸۰۰:

پارچه نخی، ۱۸۰۰: پلاستیک، ۱۸۰۰

ظرف‌های غیر مجاز: ۱۸۰۱: فلز، ۱۸۰۱: سفال،

۱۸۰۱: سرامیک، ۱۸۰۱: ملامین، ۱۸۰۱: چینی یا

بلور فلزدار، ۱۸۰۱: ظرف‌های تعمیر شده، ۱۸۰۱:

ظرف‌های دهانه تنگ، ۱۸۰۱: کارهایی که با موج پز

نباید کرد، ۱۸۰۱-۱۸۰۲

شگردهای پخت در ~: ۱۸۰۲-۱۸۰۵: برگرداندن،

۱۸۰۲: پوشاندن، ۱۸۰۲-۱۸۰۳: چادر زدن، ۱۸۰۳:

چرخاندن، ۱۸۰۳: خواباندن پس از پخت، ۱۸۰۳:

درپوش گذاشتن، ۱۸۰۳-۱۸۰۴: سوراخ کردن،

۱۸۰۴: طرز چیدن، ۱۸۰۴: قالب کاغذی، ۱۸۰۴:

قالب کیک، ۱۸۰۴-۱۸۰۵: کاغذ مومی، ۱۸۰۵:

کیسه، ۱۸۰۵: لفاف کاغذی، ۱۸۰۵: هم زدن، ۱۸۰۵:

سرخ کردن غذا در ~، ۱۸۰۵-۱۸۰۶: آزمایش

پختگی غذا در ~، ۱۸۰۶-۱۸۰۷: گرم کردن غذا در

~، ۱۸۰۷-۱۸۰۸

همکاری موج پز و اجاق گاز، ۱۸۰۸

چند توصیه: ۱۸۰۸-۱۸۰۹: آب کردن شکلات،

۱۸۰۸: تخم مرغ نیم بند، ۱۸۰۸: جدا کردن کیک

پخته از قالب، ۱۸۰۸: جرقه، ۱۸۰۸: خشکاندن سبزی

تازه، ۱۸۰۸: خلال و گرد پوست مرکبات، ۱۸۰۸:

سوپ بازیافته، ۱۸۰۸-۱۸۰۹: قالب ریزی کیک،

۱۸۰۹: کره، ۱۸۰۹: کیک خوابیده، ۱۸۰۹: کیک

سفت، ۱۸۰۹: گرد نان، ۱۸۰۹: گرم کردن بشقاب

خالی، ۱۸۰۹: گرم کردن پاستا، ۱۸۰۹: مربای شکرک

بسته، ۱۸۰۹: مواد یخ بسته، ۱۸۰۹: نان، ۱۸۰۹:

نان یخ بسته، ۱۸۰۹

مدت و روش پخت در ~: ۱۸۱۰-۱۸۱۵: تروبار،

خشکبار، میوه، بنشن، ۱۸۱۰-۱۸۱۵: گوشت،

مرغ، ماهی، ۱۸۱۶-۱۸۲۰: تبدیل دستوره‌ای

آشپزی، ۱۸۲۱

نان ایرانی: ۱۰۷، ۱۷۳۴-۱۷۳۸: افت کیفیت ~،
 ۲۲: انواع: کزکه، ۲۱۲؛ کلگ، ۲۱۲: ~ شهد آلود،
 ۱۷۴۴: ~ جو، ۱۷۲۶: ~ تافتون، ۱۰۷، ۱۷۲۵،
 ۱۷۳۲: ~ سنگک، ۱۷۲۵، ۱۷۳۲: ~ بربری،
 ۱۷۳۵: ~ با خمیرشل، ۱۷۳۴: ~ بربری خانگی،
 ۱۷۳۵-۱۷۳۶: کوکه، ۱۷۳۶-۱۷۳۷: کوکه
 لایبی دار، ۱۷۳۷: گرده روغنی تیری، ۱۷۳۷ تا
 ۱۷۳۸: گرده روغنی بل بل، ۱۷۳۸: ~ آفتابی
 (برای خام خواران)، ۱۵۳۲

نان خارجی، انواع: ~ سفید ساده، ۱۷۳۹ تا
 ۱۷۴۱: نانک سفید، ۱۷۴۱: باگت فرانسوی،
 ۱۷۴۱-۱۷۴۲: ~ همبرگر، ۱۷۴۲: ~ سبزی دار،
 ۱۷۴۳: نان دارچینی، ۱۷۴۳: ~ ادویه دار، ۱۷۴۴:
 ~ قهوه‌ای رنگ، ۱۷۴۴: بلینی، ۱۷۴۴-۱۷۴۵:
 ~ سمنو (پومپرنیکل)، ۱۷۴۵ تا ۱۷۴۶: ~ سیاه،
 ۱۷۴۶ تا ۱۷۴۷: بیگل، ۱۷۴۷: نان‌های کوچک،
 ۱۷۴۸ تا ۱۷۴۹: نانک ساده، ۱۷۴۹: نان سه قلو،
 ۱۷۴۹: نانک لوله پیچ، ۱۷۴۹: نانک گیس
 باف، ۱۷۴۹: نانک گره کور، ۱۷۴۹: بریوش،
 ۱۷۵۰: چوب شور، ۱۷۵۱-۱۷۵۲: تورتیا، ۱۷۵۲:
 تاکو، ۱۷۵۳: تاگوی مرغ، ۱۷۵۳: تاگوی گوشت،
 ۱۷۵۳: تاگوی ماهی، ۱۷۵۳: تاگوی لوبیا، ۱۷۵۳:
 تاگوی پنیر، ۱۷۵۳: تاگوی سوسیس، ۱۷۵۳:
 چورگ ارمنی، ۱۷۵۳-۱۷۵۴: ~ سیب زمینی،
 ۱۷۵۴ تا ۱۷۵۵: ~ باسک، ۱۷۵۵: ~ روسی،
 ۱۷۵۶: پاگاج، ۱۷۵۷: پاگاج با لایبی سیب زمینی و
 پنیر، ۱۷۵۷: پاگاج با لایبی کلم و پیاز داغ، ۱۷۵۷:
 پاگاج گیس باف، ۱۷۵۸: اینجرا، ۱۷۵۸-۱۷۵۹:
 ~ سیر و سبزی، ۱۷۵۹: ~ سیروشویده، ۱۷۶۰:
 ~ سیروگشنیز، ۱۷۶۰: ~ سیروگشنیز و
 شنبلیله، ۱۷۶۰: ~ تخم مرغی، ۱۷۶۰: نازوک،
 ۱۷۶۰: دونات، ۱۷۶۲-۱۷۶۳: کروآسان، ۱۷۶۳:
 تا ۱۷۶۵: کروآسان با لایبی شکلاتی، ۱۷۶۵:
 کروآسان با لایبی شکلات و بادام، ۱۷۶۵: کروآسان
 با لایبی گردو و دارچین، ۱۷۶۵: کروآسان با لایبی
 پنیر، ۱۷۶۵: کروآسان با لایبی پنیر و سوسیس،

مهارشتر، ۱۰۸
 مهمانداری ایرانی: آداب، ۷۱-۸۹
 مهمانداری روسی: آداب، ۱۵۴-۱۶۱
 مهمانداری ژاپنی: آداب، ۱۳۱-۱۳۳: چاکای سبکی
 ریوری، ۱۳۲-۱۳۳: کای سکی ریوری، ۱۳۳ تا
 ۱۳۴: هونزن ریوری، ۱۳۲
 مهباهو یا ماهی آبه (پیش غذا)، ۷۶۳-۷۶۵
 میجوک ← نازوک
 میخک، ۲۲۸-۲۲۹
 میر آفتاب، محمود، ۹۷
 میرزا حبیب اصفهانی، ۹۹
 میز اردور، ۷۴۳-۷۷۰
 میگو: ۳۰۳، ۲۸۰، ۲۸۲، ۹۷۱: انواع: میگوی صورتی،
 ۳۰۳: ~ سی قهوه‌ای، ۳۰۳: ~ سی ببری یا خال
 دار، ۳۰۳: ~ سی خشک، ۳۰۴: آماده کردن: پاک
 کردن ~، ۳۰۶: آب پز کردن ~، ۳۰۶: ~ سی نمک
 سود، ۳۰۴: نگه داری ~ سی نمک سود: ۳۰۴

میلان، ۱۳۶، ۱۴۳
 میناب، ۲۰۰، ۲۲۷، ۱۵۵۱، ۱۷۰۸
 مینسترا آلارمانا ← مینسترونه
 مینورکا، ۵۹۹
 میوه‌های دریایی، ۱۴۱، ۱۳۰۲-۱۳۱۲، شیوه
 نگه داری در یخ بند، ۱۷۸۷-۱۷۸۹: آماده کردن
 ~، ۳۰۳-۳۰۸



نابل، ۱۳۷، ۱۴۰، ۱۱۵۴
 ناپلئون، امپراتور فرانسه، ۱۵۶
 نارگیل، ۲۱۶: انواع: براده نارگیل، ۲۱۶: خمیر ~،
 ۲۱۶: شیر ~، ۲۱۶
 نازوک (نان ارمنی)، ۱۷۶۰-۱۷۶۱: میجوک
 (لایبی نازوک)، ۱۷۶۱-۱۷۶۲
 ناصرالدین خلجی، ۹۸
 ناصرالدین شاه قاجار، ۹۱، ۱۰۷، ۴۸۳، ۱۳۴۶
 نان: ۱۷۲۵-۱۷۷۲: دانستنی‌های لازم، ۱۷۲۵-۱۷۳۳:
 شیوه نگه داری ~ در یخ بند، ۱۷۸۹

هات داگ، ۱۴۲۰، ۱۴۲۱
 هامور (مامی): ۲۷۸، انواع: هامور سیاه، ۲۷۸؛
 ~ قهوه‌ای خالدار، ۲۷۸، ~ سفید خالدار، ۲۷۸؛
 ~ خاکستری، ۲۷۸، ~ خاکی، ۲۷۸، ~ بالول،
 ۲۷۸، ~ پنج نواری، ۲۷۸، ~ خط شکسته، ۲۷۸؛
 ~ لکه زیتونی، ۲۷۹، ~ مالاباری، ۲۷۹، ~
 سمن آجری، ۲۷۹

هانری چهارم (پادشاه انگلیس)، ۱۰۴۵
 هشت پا (اختاپوس)، ۳۰۵؛ شیوه پخت، ۳۰۵
 هفته بیجار، ۱۷۲۰-۱۷۲۱
 هل، ۲۲۹، انواع: هل سفید، ۲۲۹، ~ سبز، ۲۲۹، ~
 سیاه، ۲۲۹
 هلند، ۱۵۶؛ هلندی‌ها، ۴۴۴
 هلیم: ۶۷۲-۶۷۵؛ انواع: پاریج، ۶۷۵؛ هلیم، ۶۷۳؛
 ~ بادنجان، ۶۷۳-۶۷۴؛ ~ برنج، ۶۷۵؛ ~
 بلغور به شیر، ۶۷۴-۶۷۵؛ ~ بوقلمون، ۶۷۳؛
 ~ تهرانی، ۶۷۲؛ ~ قزوینی، ۶۷۲

همبرگر: ۱۴۴۳-۱۴۴۴
 هندوچین، ۶۶
 هندوستان، ۲۰، ۶۷، ۸۹، ۹۲، ۹۸، ۹۹، ۱۰۳، ۱۰۹، ۱۱۱،
 ۱۱۳، ۱۴۵، ۲۰۴، ۲۲۰، ۲۲۱، ۲۲۲، ۲۲۳، ۲۲۶، ۲۳۲،
 ۴۴۰، ۴۴۴، ۴۸۲، ۴۸۳، ۵۳۰، ۸۹۲، ۸۹۷، ۸۹۸، ۹۰۲،
 ۹۱۰، ۹۱۱، ۱۱۸۵، ۱۲۰۰، ۱۲۵۲، ۱۲۵۷، ۱۲۹۲،
 ۱۲۹۳، ۱۳۵۹، ۱۴۱۱، ۱۴۱۲، ۱۵۶۹؛ هندی‌ها، ۸۰۴،

۸۵۶، ۹۱۵، ۱۰۳۸
 هندوها، ۱۰۴، ۱۰۶، ۲۳۴
 هنر آشپزی: ۱۸، ۶۷-۷۴؛ جنبه عملی ~، ۱۱؛ جنبه
 نظری ~، ۱۱

هنر آشپزی در گیلان (کتاب)، ۱۷۲۰
 هنر ایران (کتاب)، ۸۶
 هنر ایرانی، ۹۸
 هنر ایلامی، ۸۶
 هواری (دمی)، ۸۱۶-۸۱۷
 هوسانه ~ اردور
 هویج: ۳۳۸
 هیمالیا، ۷۰، ۸۰۶

۱۷۶۵: ول نووان، ۱۷۶۵-۱۷۶۶؛ چپاتی، ۱۷۶۶
 تا ۱۷۶۷؛ نان، ۱۷۶۷-۱۷۶۸؛ لوجی، ۱۷۶۸؛
 پوری، ۱۷۶۸؛ پراتا، ۱۷۶۹-۱۷۷۱؛ لایسی پراتا،
 ۱۷۷۰-۱۷۷۱؛ بخری، ۱۷۷۱؛ ~ کشمش، ۱۷۷۱؛
 ~ قرمز، ۱۷۷۲؛ ~ سبز، ۱۷۷۲

ناوارا، ۱۱۷
 ناهار: ناهار ایتالیایی، ۱۴۱-۱۴۲؛ ~ روسی،
 ۱۵۶؛ ~ فرانسوی، ۱۴۸
 نیال، ۱۰۳، ۲۳۲، ۱۵۶۹
 نخود سبز: ۳۳۸
 نسخه شاه جهانی یا نان و نمک (کتاب)، ۹۹
 نعمت نامه ناصر شاه (کتاب)، ۹۸
 نمک، ۲۲۸؛ ~ یددار، ۲۲۸
 نوایی، ماهیار، ۷۴
 نوشین، لرتا، ۱۲۰۴
 نیجریه، ۸۷۲، ۹۱۴
 نیشابور، ۶۴۵، ۶۴۶
 نیکولسن، ۱۱۲
 نیمرو ~ خاگینه
 نیویورک، ۶۰۴، ۱۷۵۱



واک، ۱۲۰، ۱۲۱، ۱۲۶، ۱۲۷؛ ~ ترکمنی، ۱۲۶؛ ~
 چینی، ۱۷۳

وانیل، ۲۲۹؛ وانیل شیمیایی، ۲۲۹
 وسایل آشپزخانه ~ لوازم آشپزخانه
 ول نووان (نان)، ۱۷۶۵-۱۷۶۶
 ولوته ~ سوپ پياز
 ونیز، ۶۶، ۱۳۷، ۴۴۴
 ویکتوریا (ملکه انگلیس)، ۱۵۲
 وین، ۱۲۱۴، ۱۵۸۷
 ویندالو (خورش هندی): ۹۰۸-۹۰۹؛ ویندالوی مرغ،
 ۹۰۹-۹۱۰



هابسبورگ (سلسله)، ۴۴۴



یاکی توری (غذای ژاپنی)، ۱۱۹۲-۱۱۹۳

پاهانا (دمی)، ۸۱۹

یخ بند: ۱۷۸۱-۱۷۹۲؛ شناخت، ۱۷۸۱ تا ۱۷۸۲؛

بسته بندی مواد خوراکی، ۱۷۸۲-۱۷۸۳؛ عمر مواد

یخ بسته، ۱۷۸۳-۱۷۸۴؛ باز کردن یخ، ۱۷۸۴؛

موادی که در یخ بند نمی توان گذاشت، ۱۷۸۴ تا

۱۷۸۵؛ طرز نگه داری مواد خوراکی یخ بسته،

۱۷۸۶-۱۷۹۲؛ گوشت، ۱۷۸۶-۱۷۸۷؛ مرغ، ۱۷۸۷؛

ماهی و میوه های دریا، ۱۷۸۸-۱۷۸۹؛ نان و

شیرینی، ۱۷۸۹؛ تره بار، ۱۷۸۹-۱۷۹۲

یزد، ۲۰۲، ۲۰۴، ۳۳۱، ۶۴۰، ۶۴۱، ۶۶۷، ۱۱۹۳، ۱۲۵۸،

۱۷۳۴، ۱۷۷۳؛ یزدی ها، ۲۳۸

یمن، ۴۴۴، ۶۴۰

یوسفی، غلامحسین، ۷۷

یوگوسلاوی، ۷۶۰

یولیوس قيصر، ۵۱۰

یونان، ۷۰، ۲۰۸، ۳۰۵، ۴۴۴، ۴۸۳، ۷۱۹، ۷۶۰، ۱۰۹۴،

۱۴۱۹؛ یونانیان، ۲۰، ۹۵، ۱۱۱، ۱۱۲، ۱۳۵، ۵۸۰

۵۸۹؛ یونان باستان، ۶۶



آشپزی ایرانی هم مانند آشپزی چینی در سرزمین خود محدود نمانده است. ایران مرکز جغرافیایی خاور میانه نیست، ولی مسلماً کانون فرهنگی این منطقه از جهان است و قرن‌ها فضای سرزمین‌های اطراف را از این لحاظ روشن کرده است. چنان‌که در فصل آشپزی ایرانی این کتاب به شرح بیشتری خواهیم دید، آشپزی ایرانی، به عنوان یکی از وجوه مهم فرهنگ خاور میانه، در واقع مکتب مادری است که دو شاخه مهم آشپزی جهان امروز — آشپزی هندی از یک طرف و آشپزی ترکی و عربی از طرف دیگر — از تنه اصلی آن روییده‌اند...



نشر کاظم